بنت النيل
لدرية
اغسطس ١٩٥٥
١٠ قروش
٤٠٠ هدية : صفحة ١٩

المرأة فى مراكز القضاء

حين أرجو افساح المجال للمرأة حتى تأخذ مكانها فى منصة القضاء انما أردد أمنية واجبة التحقيق بعد أن أثبتت الفتاة والسيدة المصرية جدارتهنا فى سائر الوظائف والاعمال .

ان دقة القاضى ليست أخطر من دقة الطبيب أو المهندس ، وان حكما خاطئا قد يصحح فى الاستئناف أو فى النقض ولكن مشرط الجراح ان أخطأ فلا تصويب له ، ورسم المهندس ان اى انحراف به يعود شره على المئات وقد يعود الشر على ملايين ! فكيف تحرم المرأة من كرسى القضاء بعد أن أتيحت لها وظائف تجعل فى عنقها حياة الآحاد والملايين ؟

أين الضرر من أن تجلس الى جانب القاضى الشرعى قاضية ؟ انها بلا شك تعرف من أسرار الانثى ما يغيب قطعا عن الرجال ، وهى بوجودها تبصر هيئة المحكمة بمسائل قد تفوتهم ، فضلا عن أنها عنصر رحمة وعدالة ، وقلما تغريها المغريات أو يدفعها شيء الى الهوى ..

ان من حق المصرية ما داموا قد أفسحوا لها دراسة القانون ، وأباحوا لها كل وظائف الدولة أن تستكمل هذا الحق باباحة كراسى القضاء لتجلس عليها ، وأنا واثقة أنها ستشرف بنات جنسها فيها ، كما شرفتنا فى كل عمل شغلته أو وظيفة أدتها

ولست حين أطالب بهذا الحق أقصر مطالبتى على وظائف القضاء الشرعى بالرغم من أن القضاء الشرعى كل مشاكله خاصة بالنساء ، وانما أريد أن أرى زميلتى فى كرسى القضاء المدنى أيضا ، لان قضايا الناس ليست وقفا على الرجال وحدهم بل ان المرأة لها فيها مصالح ، ولها فيها ظروف تقتضى أن يكون بين قضاتها امرأة .

ولا أريد أن أعدد ألوان القضاء المدنى الذى تغلب فيه مصالح المرأة مصالح الرجل ، فذلك معروف ومشهور ، فمن غير المعقول أن يكون قضاتها دائما من الرجال بل لا يجوز أن يكون معهم امرأة تمثلها ، وهذا أمر لا تحتمله بلاد متحضرة كبلادنا فيها المواطنون سواسية ، وليس من العدالة أن نزعم هذا التحضر فى الوقت الذى نشك فى قدرة المرأة التى أثبتت قدرتها وكفايتها وجدارتها فى كل مكان .

اذن فمن الحق على كرامة بلادنا أن نكرم نساءنا فيها وأن نسجل حق المرأة فى ولاية القضاء ، وحسبنا أن المرأة موجودة فى جميع قضاء العالم دون أن يشترط لهذا ما نشترطه نحن من دراسة قانونية وتفوق فيها ، وانك لتذهب الى انجلترا وأمريكا وغيرهما من بلاد العالم المتحضر فترى المحلفات بين المحلفين ، ورأيهم قطعى فى أخطر القضايا ، وقد أخذت تلك البلاد بنظام المحلفين ، وأباحت عضويه المرأة مراعية أن وجودها فى هذا المركز الخطير معناه ضمان العدالة والرأفة ، وفيه غير ذلك معان لعل من أبرزها أن المرأة لا تميل مع الهوى وتصون حرمة القضاء ولم يؤثر عنها فى أى بلد من تلك البلاد فضيحة من الفضائح تتصل بوظيفتها القضائية .

درية شفيق

رئيسة التحرير

العدد ١١٨ — أغسطس سنة ١٩٥٥ الثمن ١٠ قروش

بنت النيل السياسية

اعرفي الدنيا ...

دعوة السلام

ليس فى الدنيا سيدة تكره السلام ، وليس فى الدنيا أكثر من النساء تأثرا بالحروب وما تخلفه الحروب من ندوب وقروح فى قلوبهن ، وما تتركه لهن من هم رغم وهن بين يتيمات وارامل ..

فدعوة السلام اذن من طبيعة المراة ، وهى دعوة تصيخ لها أسماعهن وتضطرب لها نفوسهن ولكن سؤالا واحدا يدور بخلدى ايمكن حقا أن يقوم فى العالم سلام وليس للمرأة فى هذه الندوات الدولية مكان ؟

انى قليلة الثقة فى سلام مقيم مالم يتح للمرأة ما أتيح لنهرو وغير نهرو من دعاة السلام ، فهى بطبعها مسالمة وهى عنصر ترويض وتهذيب للعواطف الثائرة والنزوات الجامحة ، وأمر السلام فى العالم منذ خلقت الدنيا يخضع لنزوات الرجال وعواطفهم الثائرة

وحسبنا دليلا على صحة رأينا أن المرأة أثبتت فى كل عمل زاولته قدرتها على تبسيط الامور العويصة وحل المشاكل المعقدة ، فهى فى التعليم والطب والمحاماة والقضاء ميزان ، كفة الخير والحب فيه تغلب أى كفة للشر والعدوان ، وهى رسول الرحمة حين يلتمس الناس الرحمة ، حتى انهم اجمعوا على ان من أراد أن يطب لنفسه ويعالج مرضه يجب أن يلقى بنفسه بين يدى سيدة فى البيت أو فى المستشفى

صدقونى ان قلت ان سلام العالم متوقف اليوم على وجود النساء فى ميادين السياسة الدولية ، وأن الاربعة الكبار أو غيرهم من الصغار الذين يسوسون العالم لن يتم لهم نصر سلمى ان لم تتح الفرصة للمرأة فتدلى بدلوها ، وتساهم مساهمة فعلية فى حل المشاكل

منذ خلق الله الدنيا ومن عليها وامور السلام فى ايدى الرجال ، فلم ينعم الله على الدنيا بالسلام ، فلنجرب أمر السلام فى أيدى النساء ، فمن يدرى ، ربما يفيء هذا السلام على العالم فى تلك الايدى الحانية

« بنت النيل »

القاهرة

سلطت الاضواء من مختلف انحاء العالم على القاهرة عروس الشرق فى شهر يوليو المنصرم ، وكان أول نور شع على العالم من عاصمتنا المتيدة حينما زارها الرئيس الهندى جواهر لال نهرو ، فقد أصدر هو والرئيس جمال عبد الناصر بيانا قويا يدعوان فيه الدول الكبرى الى نبذ سياسة التشاحن والتباغض والسير فى طريق السلام ، طريق ارادة الشعوب ، الطريق الذى أقرته اغلبية دول العالم فى مؤتمر باندونج بأندونيسيا .

ثم جاء الرئيس احمد سوكارنو الى القاهرة ... وهتفت مصر من أعماقها « مرديكا » أى الحرية باللغة الاندونيسية ، وهو هتاف حرس المكافح الوطنى احمد سوكارنو رئيس جمهورية أندونيسيا ، هذا ومن المعروف أن مباحثات على جانب كبير من الاهمية قد قام بها الرئيسان المصرى والاندونيسى أثناء هذه الزيارة الودية .

وجاء ٢٣ يوليو ، جاء وجاءت معه الذكرى الثالثة لثورة مصر على الاقطاع والملكية والفساد ، فاحتفلت البلاد من أقصاها الى اقصاها بهذه الذكرى المجيدة ، ولبست الجمهورية ثوب الزينة والفرح بعد أن تحررت من كل العوامل التى كانت تجرفها الى الوراء فى تيارات لا نهاية لها من الرجعية والاستغلال ، وبعد أن تحقق لها التحرر من الاستعمار الغاشم الذى جثم على صدرها طوال سبعين عاما طويلة .

جنيف

وفى جنيف العاصمة السويسرية الجميلة ، فى جنيف عاصمة دولة الحياد ، الدولة التى لم تدخل حربا منذ انشئت والتى استطاعت ان تحتفظ بعلاقات الود والمحبة والسلام مع جميع دول العالم اجتمع اقطاب العالم ، اقطاب العالم الذين يطلق عليهم المعقبون السياسيون «الاربعة الكبار» : بولجانين وايدن وادجار فور وايزنهاور

وقدم ايدن رئيس وزراء انجلترا اقتراحا بانشاء منطقة حياد بين الشرق و لغرب ، وطالب بولجانين رئيس وزراء روسيا السوفييتية بتوحيد حلفى الاطلنطى وشرق اوروبا ، وقال ادجار فور رئيس وزراء فرنسا انه لابد من اعطاء روسيا ضمانات تجاه سياسة تسليح المانيا ، ثم جاء دور ايزنهاور فدعا الى كشف اسرار الاسلحة الذرية واكد لبولجانين أن أمريكا لن تدخل حربا عدوانية ضد روسيا ..

وهناك شبه اجماع على التفاؤل باجتماعات الاقطاب الاربعة بعد ان تم الاتفاق المبدئى على وحدة المانيا والامن الجماعى ونزع السلاح

ولاريب فى أن دعوات شعوب العالم تلاحق هؤلاء الكبار حين اجتمعوا لها ، ولعل السلام العالمى يتحقق نتيجة لتلاقيهم لاول مرة منذ عشرة اعوام

لندن

وقامت صحيفة «ديلى ميرور» وهى من اكبر الصحف البريطانية انتشارا باجراء استفتاء بين الشعب البريطانى حول عقوبة الاعدام وذلك بعد تنفيذ حكم الاعدام اخيرا فى سيدة بريطانية اتهمت بالقتل ، وكانت النتيجة ان ثلثى الاصوات ايدت الغاء الاعدام كعقوبة للجريمة فى بريطانيا

وقالت الجريدة انها تلقت ٣٧ الف رسالة منها ٢٤ الف تطالب بالغاء الاعدام وكانت النسبة ٦٣٪ للنساء ، ٧٠ ٪ للرجال وعقب على ذلك بان الاستفتاء دل على أن اكثر من ٦٦ ٪ من افراد الشعب يريدون الغاء عقوبة الاعدام

دمشق

وتبلور الموقف فى عاصمة سوريا الشقيقة التى ابتدأت انتخابات رياسة الجمهورية تشغلها عن كل ما عداها .. والمرشحون للرياسة هم : شكرى القوتلى وقد قامت بالدعاية له صحف الحزب الوطنى ومد له حزب الشعب فى الامل ، وفجأة اعلن القوتلى انه لن يرشح نفسه

وصبرى العسلى الذى اذا رشحته الجبهة المؤتلفة فسوف ينجح رغم تخلى بعض نواب الحزب الوطنى عنه

وخالد العظم الذى اذا رشحه الائتلاف بما فى ذلك بعض نواب الحزب الوطنى والكتلة المستقلة وبعض المستقلين الاخرين فضلا عن كتلته فى مجلس النواب فان نجاحه سيكون مؤكدا

واخيرا يأتى رشدى الكيخيا مرشح حزب الشعب ونجاحه غير مرجح نظرا لتأييد حزبه للاحلاف العسكرية

نيروبى

وجاء من عاصمة كينيا حيث تقوم حرب عنيفة بين الوطنيين من جماعة ماوماو وبين الاستعمار البريطانى ان طريقة جديدة لاعدام الوطنيين قد اعلن عن ميلادها ..

اما هذه الطريقة فهى القاء المجاهدين الى تماسيح بحيرة فكتوريا التى ينبع منها النيل ..!!

نيقوسيا

ولا ريب فى اننا نعرف كلنا جزيرة قبرص ، التى نقل اليها الاستعمار البريطانى قيادته من القنال ، والتى تسكنها اغلبية ساحقة من اخواننا اليونانيين تطالب بالضم الى اليونان الوطن الكبير ، يقابلها اقلية ضئيلة من الاتراك يطالبون ببقاء الاستعمار البريطانى تؤيدهم فى ذلك امهم تركيا بالطبع

لقد اذيع من نيقوسيا عاصمة قبرص اخيرا ان احزاب اليمين واليسار قد اجمعت على الاضراب العام فى جميع انحاء الجزيرة الى ان تجاب مطالب السكان وتضم الى اليونان وتخرج القوات البريطانية منها

في سطور

◆ ظهرت حركة تطهير سياسة جديدة في الصين الشعبية ، وسوف يحاكم اثنان من اعضاء الحزب الشيوعي وقد تصيب الحركة غيرهما من الزعماء الكبار ، اما المتهمان فهما نائب عمدة شنغهاي وكاتب مشهور يسمى هوفنج ، وكانا عضوين في برلمان الصين ويقال انهما متهمان بالقيام باعمال معادية للثورة في الصين

◆ قدمت روسيا الى لجنة الوصاية مشروع قرار بوضع نظام خاص للبلاد الخاضعة للوصاية ، وفصله عن ادارات المستعمرات البريطانية والاسترالية حتى تكفل اشراف الامم المتحدة على هذه البلاد تمهيدا لمنحها حقوقها في تقرير مصيرها ولكن مشروع القرار رفض

◆ اتم مجلس النواب الامريكي الصيغة النهائية لمشروع القرار الذى قدمه زعيم الاغلبية في المجلس باستنكار الاستعمار بكافة انواعه ومطالبة الحكومة الامريكية باستخدام نفوذها لتأييد الشعوب التي تناضل وتجاهد في سبيل حق تقرير المصير او الاستقلال

◆ اعلن وكيل وزارة الدفاع في فيتنام الجنوبية ان الحكومة ارسلت الى الحكومة الفرنسية خطابا بسحب جميع القوات الفرنسية من البلاد خلال عام ١٩٥٦ . والمعروف ان لفرنسا الان ٧٠ الف جندى في فيتنام تقوم بحمايتها

◆ هاجمت صحف تل ابيب نهرو وعلق الكاتب اليهودى شالوم في جريدة هابوكير على النشاط السياسى الذى بذله نهرو في زيارته للصين الشعبية وفي مؤتمر باندونج ثم في زيارته للاتحاد السوفييتي ولبولندا ويوغوسلافيا ومصر فقال «ان الزعيم الهندى ينادى بالحياد ويقترب من المعسكر الشرقي والمعسكر الاسيوى الافريقي وكلاهما معاد للمعسكر الغربي هذا بالاضافة الى ان نهرو خصم لدود للصهيونية»

◆ تستعد القوات الهندية للزحف على «جوا» المستعمرة البرتغالية في ١٥ اغسطس

◆ قال أحد العائدين من الكويت اخيرا انه لا يوجد في هذا القطر العربي سجن للنساء

◆ طلب جلالة امام اليمن من مصر موافاته بالمشروعات والدراسات التى تجريها وزارة الشئون الاجتماعية لرفع مستوى الاسرة المصرية

◆ استقالت الوزارة الاندونيسية وستجرى الانتخابات العامة في اندونسيا

◆ وضع الرئيس جمال عبد الناصر حجر الاساس لفندق النيل . وسيتألف هذا الفندق العالمي من اربعة عشر طابقا ترتفع عن سطح الارض ستين مترا . وسيحوى الفندق ٤٠٠ غرفة

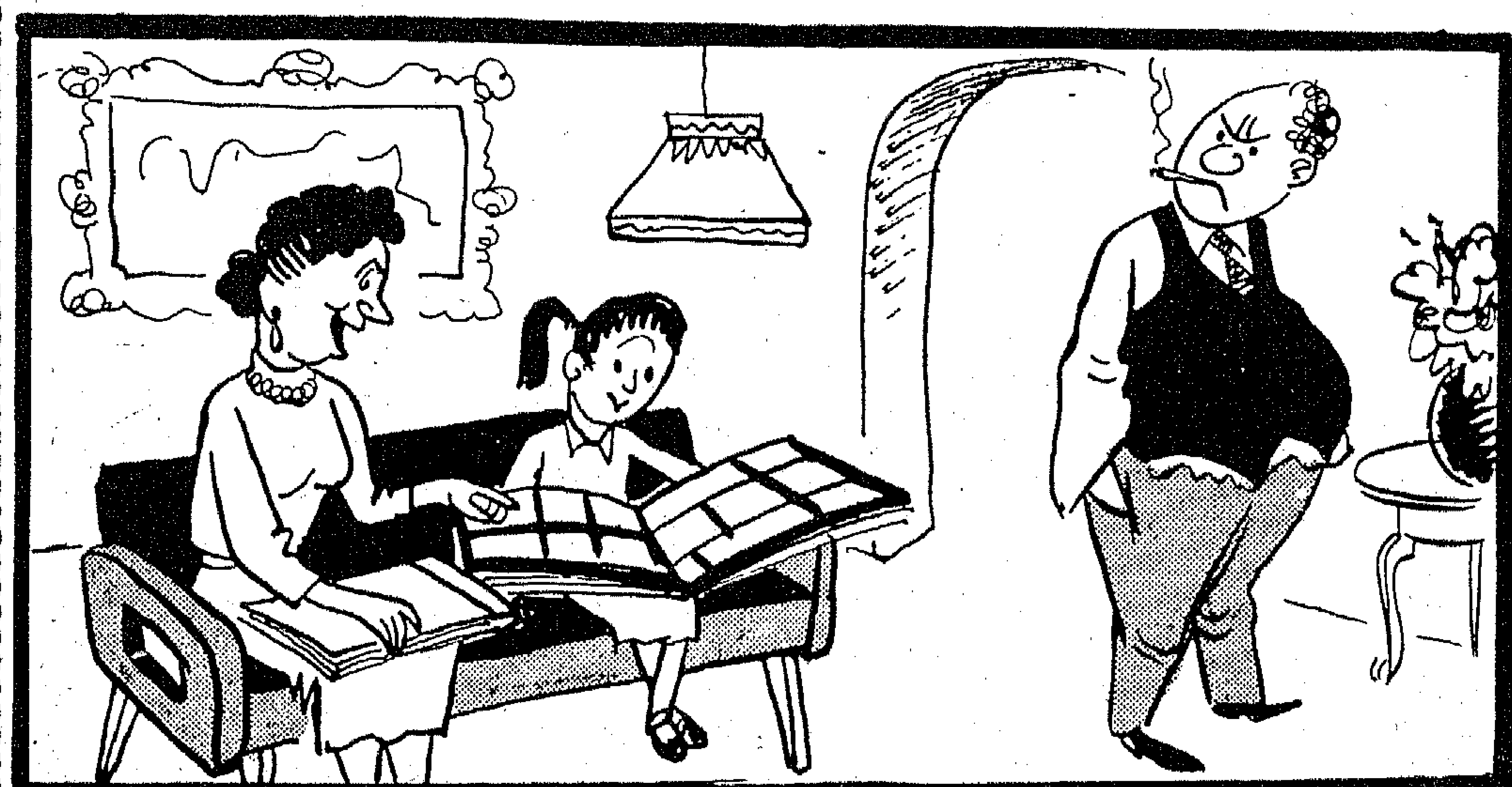
◆ منعت الملكة اليزابث ابن عمها الدوق أوف كنت من قيادة السيارات أثر الحوادث التى نجمت عن سوء قيادته لسيارته . وقد كذب الدوق هذا الخبر

◆ وقعت عدة معارك دامية في بعض انحاء الجزائر وقد منى الفرنسيون بخسائر فادحة في الارواح والعتاد

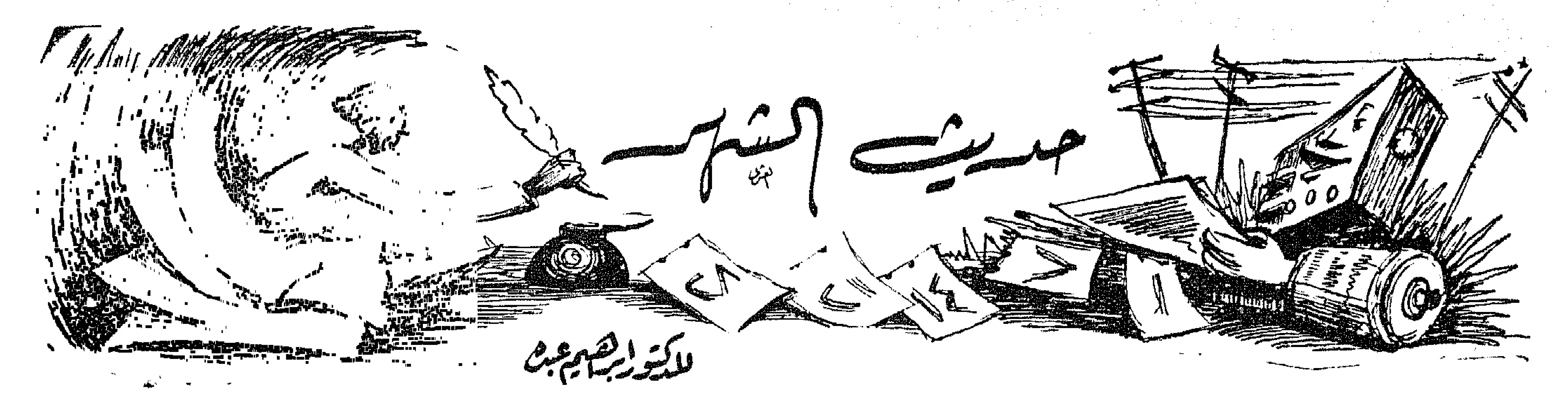
◆ تقول الدوائر الامريكية ان مؤتمر جنيف قد خفف من حدة التوتر بين الشرق والغرب

السياسة الأنيقة



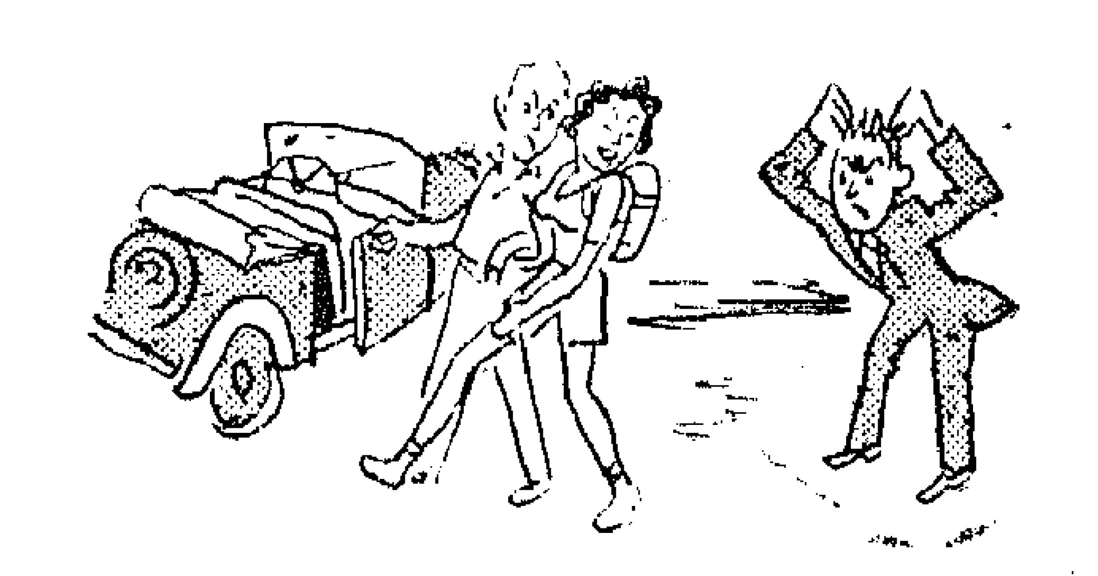


شايفه يا فيفى الراجل الرفيع ده اللى مرسوم في ألبوم العيله ؟ ده أبوك لما كان بياكل عند والدته اللى طبيخها هايل !! ..



غلطة أب

ليس من المعقول أن تنهى ابنتك وقد تجاوزت العشرين من عمرها عن الرقص وارتياد السينما وحدها ومصاحبة الاصدقاء فى الرحلات الخلوية !



ليس من المعقول ان تطالبها بذلك وقد سمحت لها به وهى فى السادسة عشرة من عمرها ، فقد أصبحت هذه الحرية حقا لها تمارسها كما تهوى ، لانك أذنت بها ولا يأذن والد بأمر الا وهو مطمئن الى سلامته ، وان رجوعك عن هذا الامر وكراهيتك له لا يعفيك من المسئولية اذا أبت ابنتك أن تصيخ لك السمع ، لان منطقك أضعف من منطقها ، والغلطة انت صاحبها وعلى نفسها جنت براقش كما يقولون :

فالى هذا الوالد الذى يشكو لى ابنته ويستشيرنى ماذا يفعل ، أصارحه بألا علاج لحالة ابنته الا أن يتركها على تطبعها الذى أعانها عليه حتى يوفقها الله الى زوج يرضى ما رضيه أبوها من قبل ؟ ..

الزوجات الشرسات

أكاد لا أصدق ما تنشره الصحف المصرية من أخبار الزوجات اللائى يضربن أزواجهن ضربا يترك عاهات ويستدعى الاسعاف ويقتضى تحقيق النيابة ، ويقتضى الحبس فى بعض الاحيان !! ..



ولاول مرة فى تاريخ المصريات تبز المرأة الرجل فى القوة الجسمانية وتستطيع أن تكيل له اللكمات القاضية، والمصرية مشهورة برقة الخلق ودقة الحس ولدانة الجسد ، وهى صفات لا تعاونها على الغلظة أو قوة العضلات .

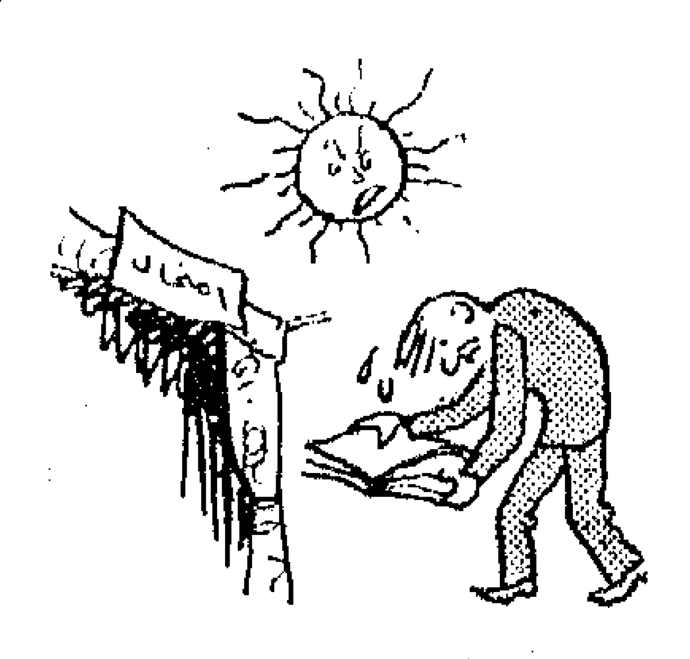
ولاول مرة تفتقد المصرية سلاحها الرائع المروع ... لسانها ؟! تفتقد هذا اللسان وتستعيض به اليد والقدم وفى لسانها ترياق اذا ذمت أو أثنت ؟!!

وأغرب من هذا كله أن جميع ما نشرته الصحف عن براعة الزوجات فى لكم أزواجهن وضربهم يتصل بزوجات مثقفات ، بعضهن من المدرسات اللائى تحرم اللوائح والقوانين استعمال أيديهن مع الصغار من التلاميذ أو التلميذات !!

أحمد الله انى لم أتزوج مدرسة ، ولو كانت من أساتذة كلية الآداب ؟!!

اقتراح

بودى لو تقرر وزارة التربية والتعليم امتحانات النقل وسائر الامتحانات فى شهر يناير من كل سنة ، لان اجراء الامتحانات فى الصيف ورسوب نصف الطلبة يقتضى من هذا النصف البقاء فى القاهرة وسائر المدن استعدادا للدور الثانى والملاحق المختلفة ، ويحرم نصف الجيل الجديد متع الصيف سواء فى حمامات القاهرة والمدن أو قضاء جانب من الصيف على الشواطىء .



والامر لا يقتصر على الراسبين من الطلبة والطالبات ، بل انه يلزم الآباء والامهات وسائر الاشقاء والشقيقات البقاء الى جانب أبنائهم الراسبين ، فيمر الصيف مرهقا للاعصاب كاتما للانفاس ، وتتصل متاعب الاسرة التى حرمت الاجازة الطبيعية لكل مكدود الذهن أو الجسم ولذلك أثره السىء على انتاج البلاد فى جميع مرافق الحياة .

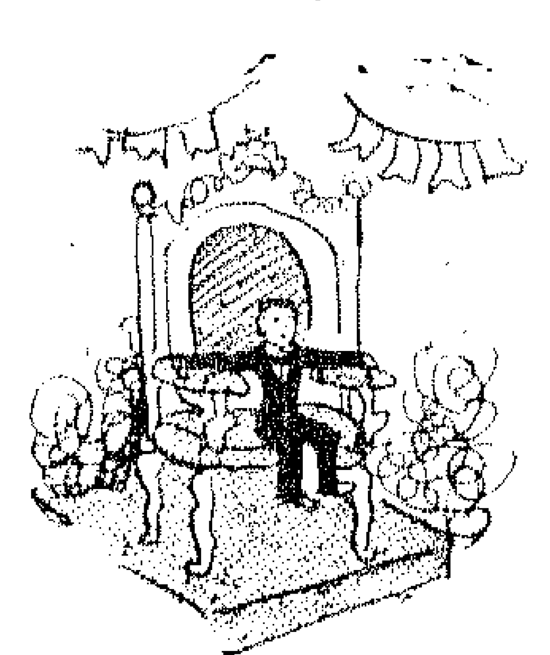
انه اقتراح أقدمه للمسئولين ، ومن يدرى فقد يعجب اقتراحى وينفذه المسئولون ؟!

بين فرحين

حضرت قبيل سفرى فى شهر يوليو حفلة قران على النمط الحديث ، وكل فرح يقام اليوم على النمط الحديث ! ..

وتذكرت أننى منذ عشرين عاما أقيم لى عرس، فقررت الاسرة فصل « الحريم » عن الرجال ، وكان الفصل عنيفا اذ أعد

بيت جارنا للذكور وبيت العروس للاناث ، وكنت الرجل الوحيد بين نحو مائة سيدة وفتاة ، وأجلسونى على كرسى عال من كراسى «فراش» مشهور ، وأمضيت على هذا الكرسى نحو ست ساعات ترقص لى راقصة ويتطلع الى النساء، وكل واحدة تتنهد حسرة على هذا العريس القصير الذى لا يشغل من كرسى الفراش ربع مساحته ... واحسرتاه



ما أشبه فرحى بمآتم مصر منذ قديم الزمان ، وما أجمل الفرح الذى شاركت فيه منذ أسابيع ، فقد كنا خليطا من الرجال والحسان ، وكنا فيه أحرارا على نحو يهز العواطف ويطرد الاشجان، وقد نافس المجتمعون الراقصات المحترفات فى الرقص على نغم الموسيقى الحالمة حينا والجاز الصاخب فى كثير من الاحيان ..

لقد اختفت كل معالم الافراح القديمة وأصبحنا ننافس بحق كل ما نعرفه من أفراح الفرنجة ونبزهم بلا مراء .

هذا النقد

أقرأ بين آن وآخر نقدا لقصة الاضراب عن الطعام الذى قام به سيدات اتحاد بنت النيل اعلانا لمطالبهن الخاصة بالحقوق السياسية ، وينسى الناقدون والناقدات أن ما أحدثته سيدات هذا الاتحاد ليس بدعا فى تاريخ الحركات النسائية ، وأقرب الامثلة الى ذلك ما حدث فى انجلترا أم النهضات النسائية وغيرها من نهضات الفكر والرأى ، فقد حصلت المرأة الانجليزية على حقوقها باعلان الاضراب عن الطعام والالحاح بالخطب والمقالات ، والسعى عند الوزراء والنواب ، وشغل الرأى العام بهذه الحقوق بمختلف الوسائل المشروعة التى يقرها العرف والقانون .

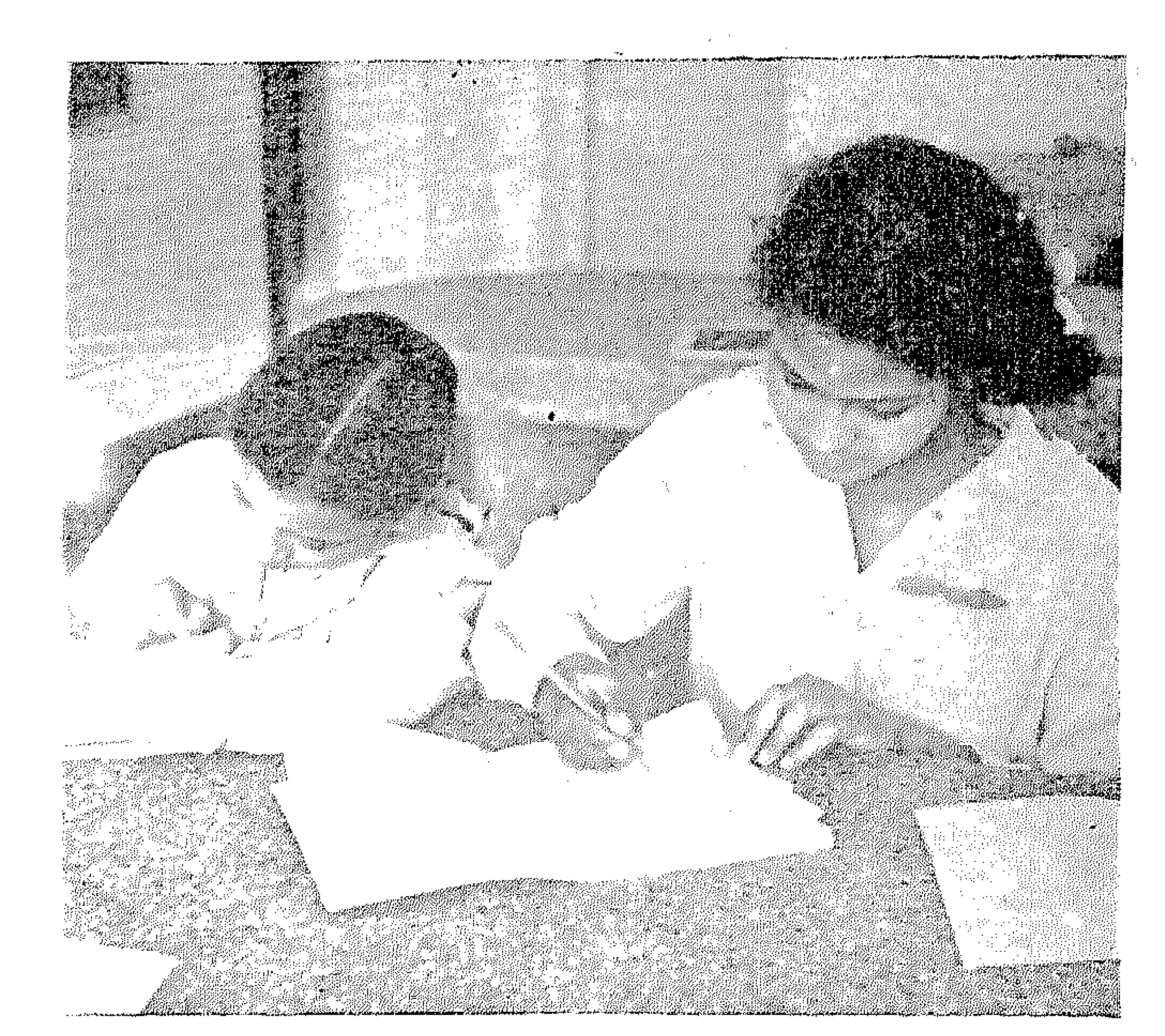


لو أن الناقدين والناقدات قصدوا وجه الحق فيما يكتبون لما تعرضوا بالسخرية والكلمة النابية عن أمر حدث وانتهى منذ سنوات ، الا أن تكون الدوافع للاسف الشديد دوافع الحسد والضيق بنجاح فريق من السيدات وتصدرهن النشاط النسوى فى البلاد .

تهنئة العيد

من باريس ، أبعث الى قارئات بنت النيل أصدق التهنئة بالعيد الكبير ، وانى لارجو أن يعود هذا العيد علينا جميعا وفى كل قلب فرحة وفى كل بيت سعادة تغمره فتجعل من أيام السنة كلها أعيادا متصلة .

المرأة في شهر



التعليم اساس كل تقـدم ورقى

٢٣ يوليـــه

خطت المرأة المصرية فى السنوات الاخيرة خطوات الى الامام وساهمت فى كل أوجه نشاط الدولة وبرهنت على أنها جديرة بالثقة التى منحت لها ٠ وها هن فتياتنا وسيداتنا يشتركن فى أعياد الثورة وكلهن ثقة بالمستقبل الذى يقمن ببناء صرحه مع الرجال ٠

الدنيا حر ٠٠

لقد سافر عدد كبير جدا من أفراد المجتمع الى الشواطىء المصرية أو الى الخارج هربا من الحر الذى استعر فى أواخر يونيه وأوائل يوليه ثم أواخره غير أن جانبا من المجتمع ما زال فى القاهرة بحكم ظروفه الخاصه التى تضطره الى البقاء فيها وهو لذلك يكتفى باجازة اخر الاسبوع يقضيها على شاطىء البحر فى الاسكندرية ومرسى مطروح ورأس البر وبورسعيد ٠٠ وقد قلت تبعا لذلك الحفلات التى كانت تقام هنا وهناك فى موسمى الشتاء والربيع ٠٠ فالحر يجبر الانسان على التحرر من القيود التى يفرضها المجتمع ٠

انديرا نهرو

وعلى الرغم من هذا الركود الذى خيم على مجتمعنا فقد احتفى فى شهر يوليه الماضى باستقبال السيدة انديرا نهرو أثناء مرورها بالقاهرة ٠ وقالت الضيفة الكريمه لمحررة بنت النيل ان لها ولدين وهى تأسف أشد الاسف لان الله لم يمنحها بنات ليرعينها كما ترعى هى أباها ذلك أن البنات أكثر حنوا على والديهن من الاولاد ٠

ومما استرعى النظر تلك البساطة التى تمتاز بها انديرا ، ففى الحفله التى أقامتها الدكتورة درية شفيق تكريما لها ارتدت انديرا « سارى » أخضر غاية فى البساطة ٠ وفى حفلة السفارة الهندية بالقاهرة كانت الضيفة ترتدى « سارى » أحمر طرابيشى ٠ قالت لواحد من الصحفيين ان ليس على المرأة فقط أن تطالب بحقوقها السياسية، بل يجب عليها أيضا أن تطالب بمساواتها بالرجل فى الاجور ٠

أجمل « سارى »

كانت قرينة الملحق التجارى للسفارة الهندية بالقاهرة ترتدى أجمل « سارى » فى حفلة العشاء التى أدبتها تكريما للسيدة انديرا غاندى ٠ وقد وزعت سيدات السفارة الهندية



نظرة الى الامام وثقة فى الغد بمناسبة ٢٣ يوليو





مدام نديم دمشقية

انديرا نهرو

بيجوم راجوادى

حرم سفير الهنـد

أنفسهن على الموائد التى انتشرت فى حديقة السفارة

وبعد العشاء أشيع بين المدعوين أن السيد رحمانى الملحق الصحفى للسفارة يجيد قراءة الكف فهرعت السيدات اليه يطلبن منه أن يقرأ طالعهن ويحدثهن عن مستقبلهن .. ترى هل يستطيع السيد رحمانى أن يعرف أسرار السياسه أم أن حقيقتها مغلقة حتى على قراء الكف ؟..

وكانت السيدة قرينة مستشار السفارة الهندية البيجوم رجوادى تستقبل المدعوين الى الحفلة بابتسامتها العذبة وتحدثهم حديثها الرقيق .

الصحفيات المصريات

أعجبت السيدة انديرا غاندى اعجابا شديدا بنشاط الصحفيات المصريات عندما تحدثت الى بعضهن فى الحفلة التى أقامتها الدكتورة درية شفيق . ورغم ان الداعية لم تعرف موعد الزيارة الا قبل حدوثها بساعة فقد تمكنت من أن تتصل بوكالات الانباء ودور الصحف وبالسيدات أمينه السعيد وايزيس فهمى وأنجى رشدى.. وقد سرت الضيفة الكريمة عندماعرفت أن فى الصحف المصريه عددا كبيرا جدا من الصحفيات برزن من ميدان صاحبة الجلالة ..

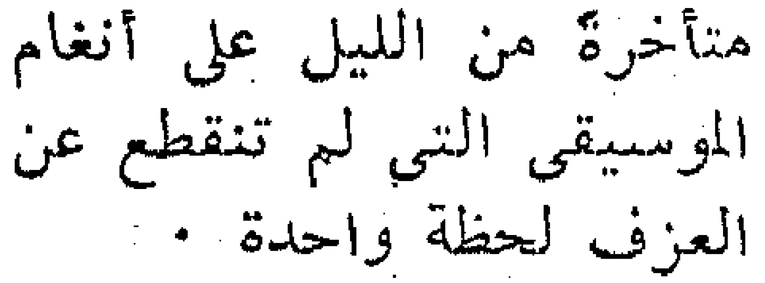
وداع

أقامت حرم الاستاذ على شوقى مدير ادارة المراسم السابق بوزارة الخارجيه حفلة بدارها الانيقة بمناسبة نقل زوجها الى الفاتيكان .. وقد لبى الدعوة عدد كبير جدا من سيدات ورجال المجتمع بالقاهرة نذكر من بينهم السيدة قرينة محمود فوزى .. وهذه أول حفلة تحضرها أثناء غياب زوجها، ولفتت الانظار بجمالها وأناقتها الانسة عطيات تيمور كريمه سفيرنا بباريس .. وكانت سيدات السلك الدبلوماسى ممثلات أحسن تمثيل فى هذه الحفلة الصيفية البديعه .

عيد السفيرة

ودعت السيدة قرينة ادوار ويصا المجتمع المصرى والاجنبى الى حفلة ساهرة احتفالا بعيد ميلاد مسز بايرود قرينة سفير الولايات المتحدة بمصر . وكان فى استقبال المدعوين والمدعوات ابنة شقيق الداعية الانسة رجينا ويصا التى تقطن معها في نفس المنزل .. لقد سهر المدعوون الى ساعة متأخرة من الليل على أنغام الموسيقى التى لم تنقطع عن العزف لحظة واحدة .

(البقية ص ٩٣)





الانسة راجية ويصا

السيدة انجى رشدى

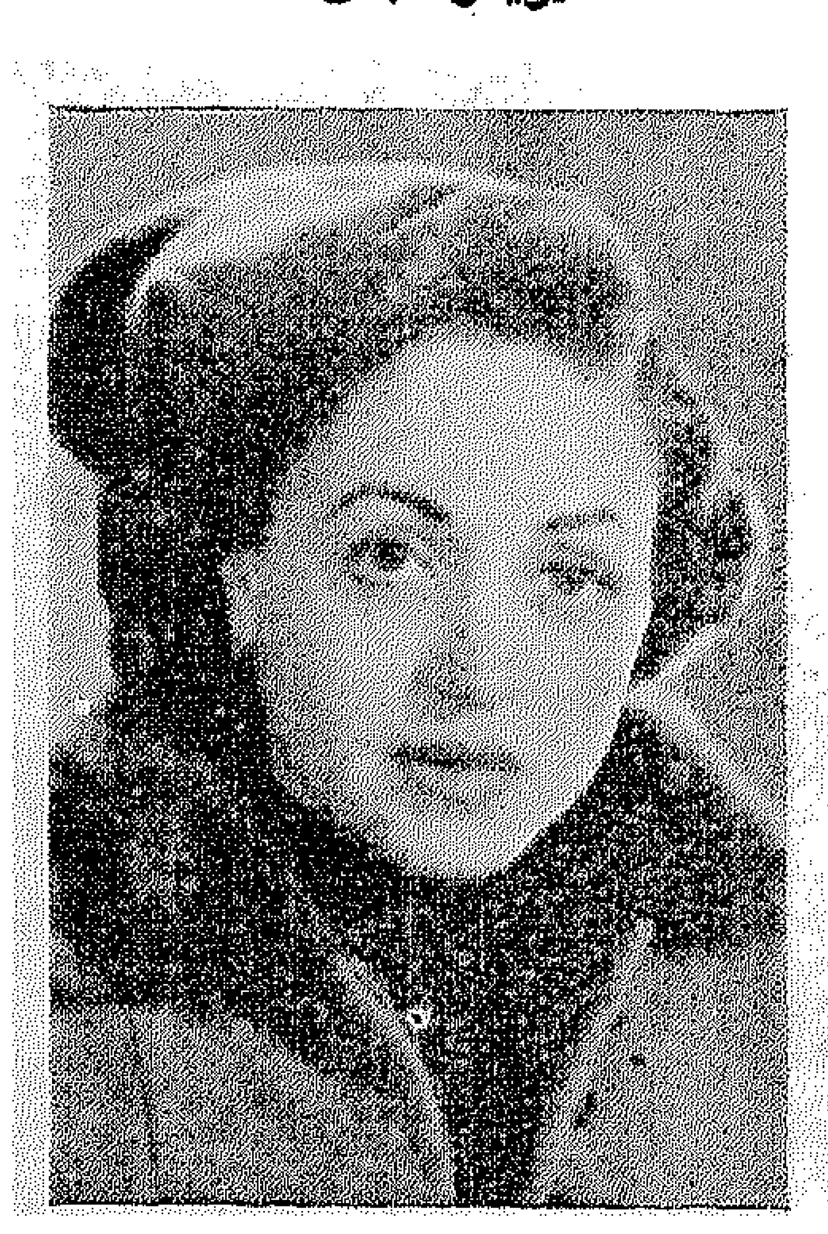
السيدة امينة السعيد

ايزيس فهمى



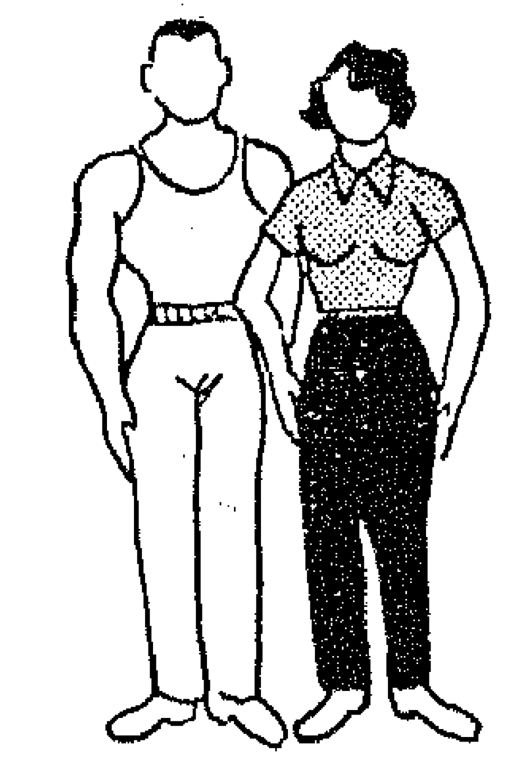


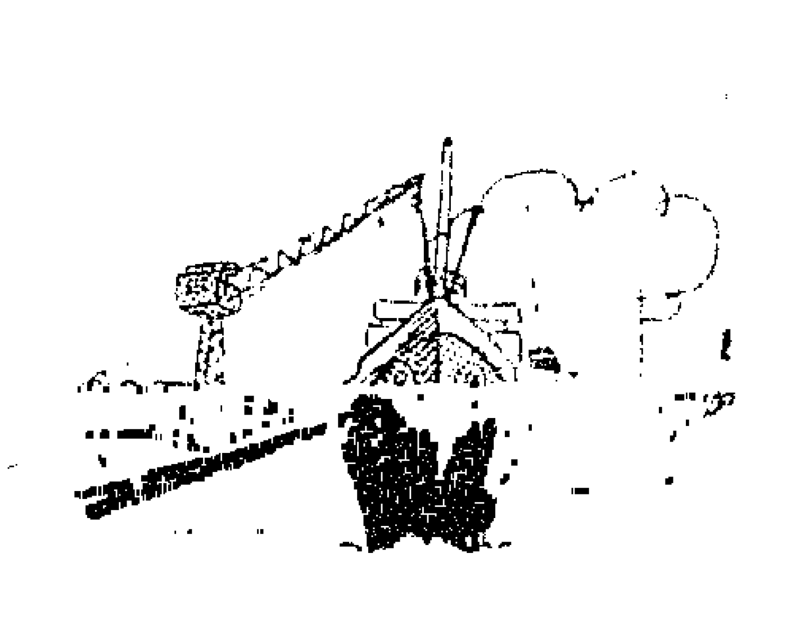






امتحن معلوماتك التاريخية





(١) تقام ببولندا مهرجانات للشباب فى جميع انحاء العالم . ما هى عاصمة بولندا ؟

ا ـ وارسو
ب ـ دانزج
جـ ـ ميونخ

(٢) كان النزاع بين المانيا وبولندا سيباقى نشوب الحرب العالمية الثانية .. ما اسباب هـذا النزاع ؟

ا ـ ميناء دانزج الحرة
ب ـ الاقلية الالمانية فى بولندا
جـ ـ موقع بولندا الاستراتيجى

(٣) ما اسم باشا مراكش الـذى يناصر الفرنسيين ضد الحركات الوطنية ؟

ا ـ مصالى الحاج
ب ـ الجلاوى
جـ ـ محمد بن عرفة

دعوة إلى التحرر من الخوف ...

شاهدت خلال شهر واحد ثلاثة أفلام سينمائية عرضت فى دور مختلفـة من دور السينما كلها تدور حـول فكرة واحـدة وان اختلفت تفاصيل وحبكة كل فيلـم عن أخيه .

الفيلم الاول تدور قصته حول فتاة ، ابنة سائـق سيارة لعائلة من العـائلات الثرية جدا ، نشأت وهى تشاهد حفلات هذه العائلة، وبذخها، ونمت عندها عقدة نفسيه حاولت أن تحلهـا بواسطة التقليد ففشلت ، ثم وقعت فى غرام ابن من أبناء هذه الاسرة ، وأصبح غرامها ، الذى من طـرف واحد ، موضع الرثاء مـن أسرتها الفقيرة .

وتمضى القصة ، فنـرى على الشاشة والد الفتـاة ينصحها بعدم التطلـع الى السماء وأن تنظر الى الحياة النظرة الواقعية التى تتفق مع وضع أسرتها الاجتماعى والمادى ولكن الفتاة تأبى ذلك ، ويرفض خيالهـا الجامح أن يطاوع واقعهـا المخالف ..

ويفكر الاب فى حـل فيجده فى ارسالهـا الى فرنسا كى تدخل معهـدا لتعلّم الطهى .. وتسافر الفتاة قسرا عنها وهناك تنـدمج مع الحياة ويتسع أفقهـا وتقبل على الدنيا بعـد أن كانت قد يئست منهـا وزهدتهـا حتى فكرت فى الانتحار للتخلص منها ..

وتعود بعد عام الى بلادها ـ أمريكا ـ وقد اعتقـدت واعتقد معها أهلها انهـا تحررت من الخيـال الذى انتابها ..

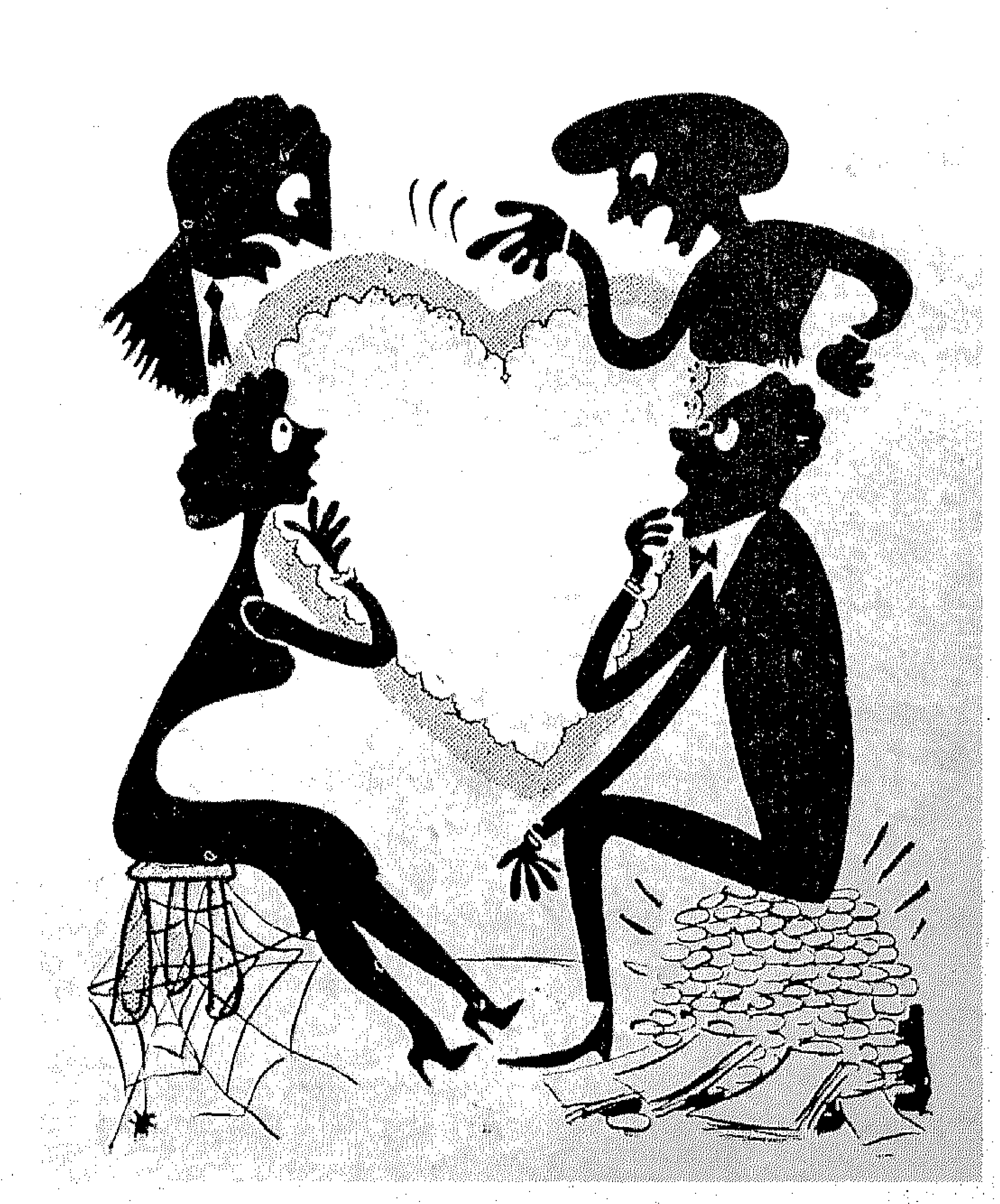
وتشاء الصدف أن يكون أول من يقابلها الابن الثرى الذى أحبته فيتنبه لجمالها ويثيره حسنها ، يبدأ دور جديد من القصة كله ملاحقة من الفتى الغنى للفتـاة الفقيـرة ، وكله ثورة من العائلة الثرية على ابنهـا الذى تمرد على (أصله) ، ورضى بالتطلع الى ابنـة (السائق) ..

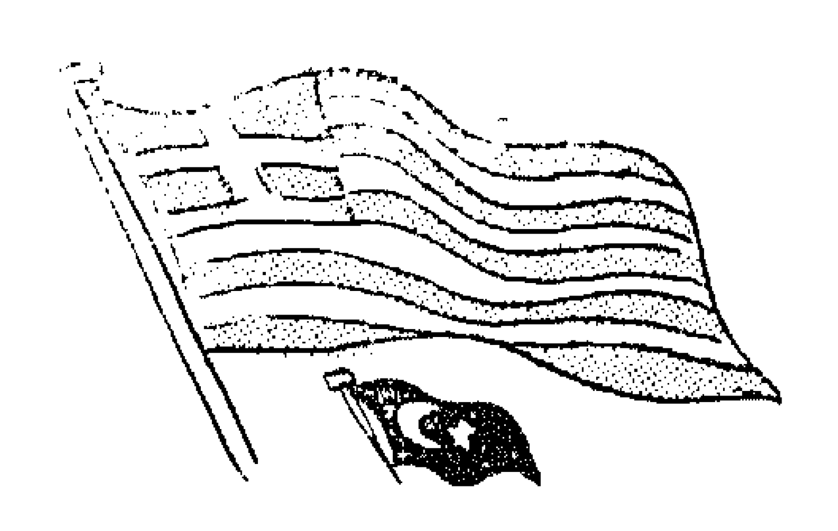
ويتدخل الاخ الاكبر وهو رجل أعمال لا يعرف سوى لغة المال والارقام ويحاول انقاذ الموقف باللغـة التى يفهمها ولكنه يفشل ويقـع هو نفسه فيما وقع فيـه أخوه ..

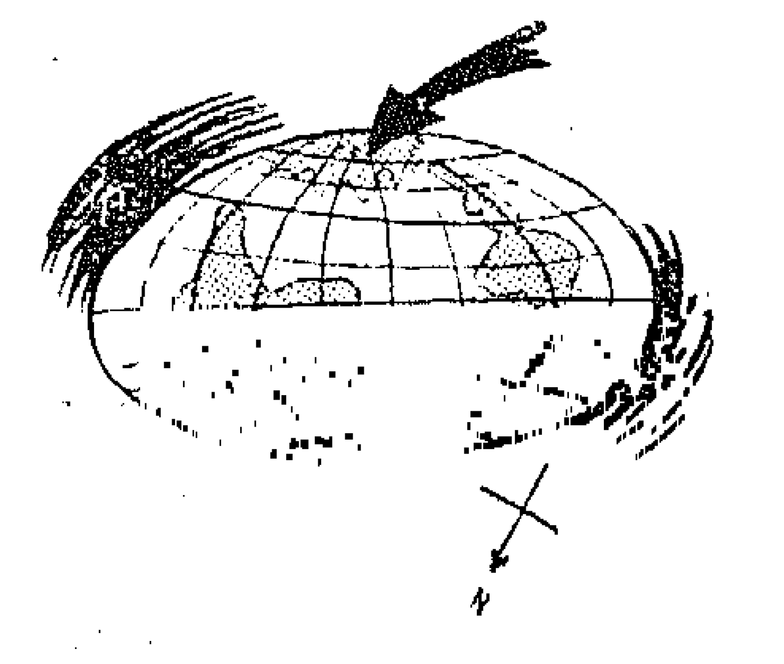
وتنتهى القصـة بان يكتشف الاخ الاصغر أن حب أخيه لنفس الفتاة التى أعتقد انه يحبها أقوى مـن حبه لها ، وهكذا يسـاعده ويشجعه على التقدم اليهـا والزواج منها ..

وأما القصة الثانيه فهى مشابهة للقصة الاولى وان اختلفت نهايتها ، فقـد انتصر الاهـل ، وفازت التقاليد ، وتحطم قلبان على صخرة الفوارق الاجتماعيـة والمادية ..

وأخيرا تأتى القصـة الثالثة فنجدها مخالفة بعض الشىء اذ تبدأ بزواج الابـن الغنى بالفتاة الفقيرة رغـم أنف أهله .. وتمضى الحياة بالاثنين كلها متـاعب و (مقالب) فيضيقان بها







(٤) ما اسم القارة الجديدة التى ثبت وجودها فى القطب الجنوبى ؟
ا ـ الاطلانطيب
ب ـ افريسيا
جـ ـ افتاركتيكا

(٥) كم يبلغ تعداد الاقلية التركية فى جزيرة قبرص التى يحتلها الانجليز ؟
ا ـ مليون تركى
ب ـ ١٠٠ الف تركى
جـ ـ نصف مليون تركى

(الاجابة الصحيحة ص ٨٨)

ذرعا فى بعض الاحيان حتى تكاد شركتهما تنفصم ، ويواجهانها أحيانا أخرى بروح واحدة وعزيمة وحب قويين فيرتد الاهل خاسرين ويفيقون فى النهاية الى أن روح العصر تدعو الى عدم التمسك بالتقاليد البالية.

والذى يهمنا بعد كل هذه التفاصيل ان هذا الموضوع ليس بالجديد فقد سبق عولج كثيرا فى قصص وافلام عديدة . ورغم ذلك فان الاقبال على قراءته أو مشاهدته على الشاشة لا يزال كبيرا ، والسبب فى ذلك هو حقيقة واحدة .. حقيقة واحدة نذكرها وكلنا أسف هى أن المجتمع سواء فى أوروبا أو أمريكا او الشرق عموما لا يزال يقف عقبة كأداء أمام هذه الطليعة من الشباب التى تأبى الخضوع للاحكام العنيفة ، والفوارق المصطنعة التى توجدها الظروف المادية أولا وقبل كل شىء وتطورها بعد ذلك الى ظروف اجتماعية ..

وقد شاهدت بنفسى عدة قصص وقعت فى مجتمعنا المصرى لا تقل فى تفاصيلها من ناحية الروعة عن القصص التى نشاهدها فى السينما أو نقرأها فى الكتب ..

وكان الابطال فى كل قصه من الشبان وهذا ما دعانى الى كتابة هذا الموضوع ..

فقد تساءلت لماذا لا تقف الفتاة المصرية هى الاخرى فى وجه هذه التقاليد البالية والظروف المادية المصطنعة ؟

ألانها لم تنل بعد حقوقها كاملة ؟

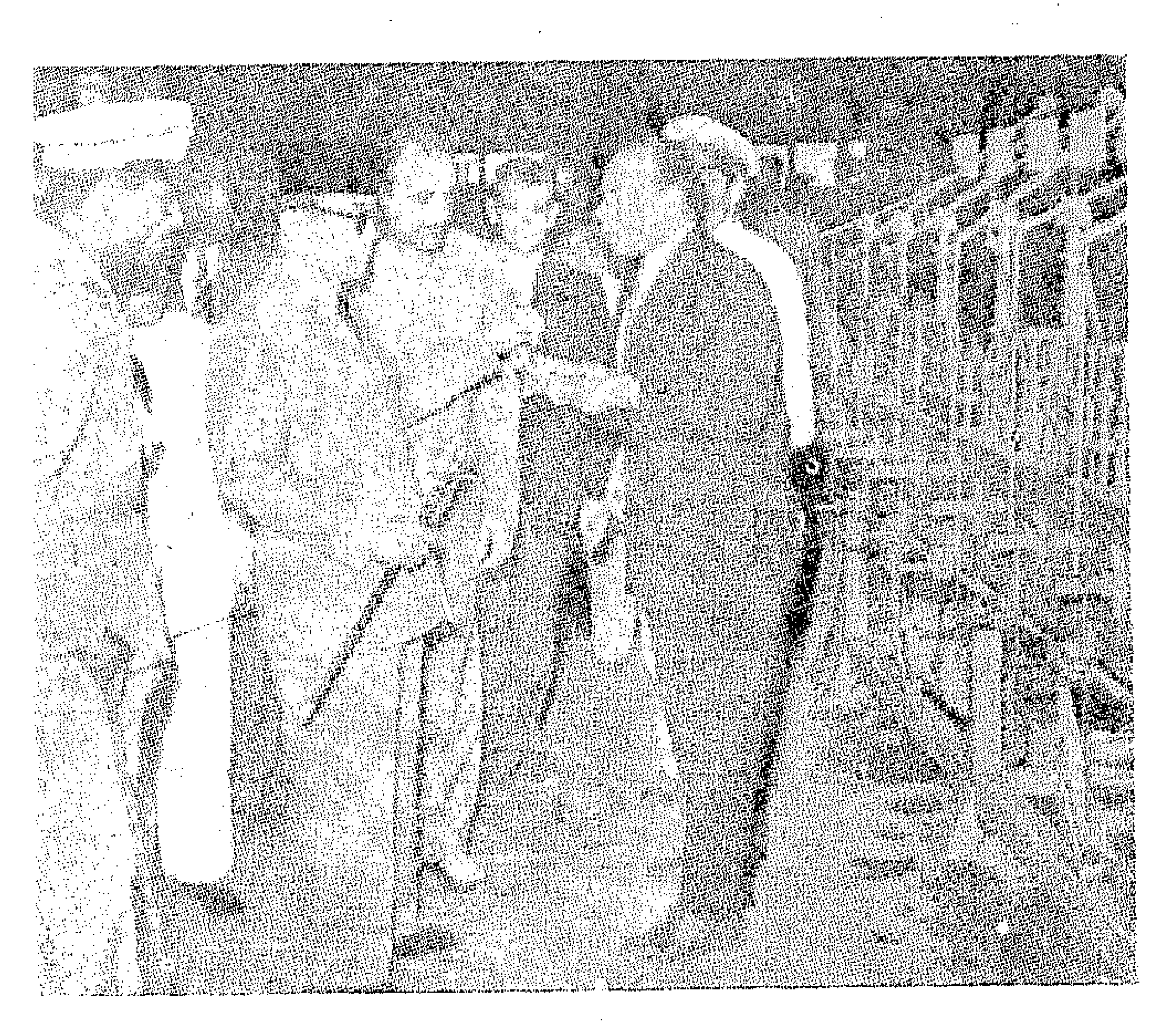
أم لانها لا زالت متأثرة بتقاليد الحريم البالية التى عاشت فيها أمها وجدتها ؟

ووصلت الى نتيجة هامة هى أن الفتاة المصرية رغم اسهامها فى كافة نواحى النشاط الاجتماعى والثقافى بل والاقتصادى لا زالت تخشى القيل والقال ، تخشى الالسنة الطويله التى لاعمل لها سوى أن تصنع من (الحبة قبة) ..

كم من قلوب تحطمت بسبب هذا الخوف .. وكم من نفوس تعذبت بسبب هذا الكبت العنيف ، اننا ندعو الفتاة المصرية الى التحرر من الخوف أيا كان نوعه .. اننا ندعوها الى التحرر من الخوف من (القيل والقال) ، والالسنة الرجعية التى ستخرسها الحياة المندفعة الى الامام مع الزمن والايام .

ا ٠ خ

الرئيس سوكارنو يزور مصانع الدلتا للصلب



الاستاذ ابراهيم خليفة مدير شركة الكابلات وهو يشرح للدكتور سوكارنو وقائد الجناح حسن ابراهيم والقائمقام انور السادات عملية جدل الاسلاك الرفيعة

الدكتور سوكارنو وهو يسجل كلمة الشكر فى الكتيب الذى قدمه له السيد هنرى رباط



زار الرئيس سوكارنو رئيس جمهورية اندونيسيا وضيف مصر العظيم مصانع الدلتا للصلب بمسطرد ، ومصانع شركة الكابلات الكهربائية المصرية بعد ظهر يوم الجمعة ٢٢ يوليو .

وقد قضى الرئيس العظيم فى هذه الزيارة ساعة كاملة وشاهد فى هذه الزيارة حدثين هامين خطيرين فى تاريخ الصناعة المصرية .

فقد شاهد الرئيس سوكارنو كيف يسير الانتاج المصرى بخطوات جبارة قوية الى الامام لتوفير حاجات شعب مصر ، بل شعب وادى النيل .

وشاهد الرئيس سوكارنو كيف يمضى العمل فى هذين المصنعين العظيمين ، والخطط الموضوعة لتوسيع انتاجهما بحيث يغطى احتياجات الدول المجاورة من صناعة حديد التسليح بجميع أنواعه والاسلاك المعدنية بجميع أنواعها .. وجميع ما يسبك من الصلب والزهر الخام

ولقد أعجب الرئيس سوكارنو بهذا الجهد الجبار وأشاد بهذا الصرح الصناعى العظيم وأثنى ثناء مستطابا على هذا العمل الانتاجى الضخم .

وبارك الرئيس سوكارنو هذا المجهود الجبار وتمنى أن تزيد ضخامته وقوته حتى يسد جميع الحاجات .

وفيما يلى وصف تفصيلى لهذه الزيارة :

قد وصل الموكب الرسمى لضيف مصر العظيم الرئيس سوكارنو الى مصانع شركة الدلتا للصلب فى الساعة الخامسة، وكان فى صحبته قائد الجناح حسن ابراهيم عضو مجلس قيادة الثورة بوصفه وزيرا لشئون الانتاج والقائمقام أنور السادات وزير الدولة ورئيس بعثة الشرف

.. وكان فى صحبة رئيس الجمهورية الاندونيسية أكثر من عشرة من مرافقيه ، من الوزراء الاندونيسيين وكبار رجال القصر الجمهورى والحكومة الاندونيسية .

وأمام المبنى الرئيسى للمصانع حيث أقيم سرادق الاستقبال وقف الرئيس ومرافقوه يحيون السلام الوطنى الاندونيسى الذى عزفته فرقة من موسيقى الحرس الجمهورى .

هنرى رباط يقدم أعضاء مجلس الادارة للرئيس

ثم تقدم الى الضيف العظيم السيد هنرى رباط رئيس مجلس الادارة ، حيث قدم اليه والى السيدين قائد الجناح حسن ابراهيم والقائمقام أنور السادات أعضاء مجلس الادارة وكبار المهندسين وموظفى الشركة ومصانعها ..

الطواف بالمصنع

وبدأ الضيف يطوف بأقسام المصنع .. فشاهد أفران الصهر التى تشتمل على فرن كهربائى سعة ١٤ طنا وفرنين كهربائيين سعة كل منهما ثلاثة أطنان كذا فرن دائرى بالمازوت سعة ثلاثة أطنان أيضا

وأمضى أكثر من عشر دقائق أمام الفرن الهائل الذى يصهر فيه الحديد الخام توطئة لتشكيله طبقا لانواع الصلب التى تنتجها الشركة وأجريت أمام فخامته تجربة تفريغ الحديد المصهور الملتهب من الفرن الى البوتقة الضخمة المحمولة

على رافعة كبيرة تنتقل بها عبر أجزاء المصنع ..

كذا شاهد المسبك وأماكن الدرافيل الضخمة وأحدث آلات سحب الاسلاك لمختلف المقاسات ومما هو جدير بالذكر انها أضخم وأحدث الات من نوعها فى مصر ويمكنها سحب الاسلاك من جميع المقاسات حتى قطر ٦و٠ ملليمتر .

ثم انتقل فخامته الى حيث تجرى عملية تحويل الحديد المصهور الى أسياخ طويله بطريقه سريعة عجيبة تشهد بمهارة المهندسين والعمال المصريين ، وكان السيد هنرى رباط يتولى شرح العمليات بالتفصيل وهى تجرى عمليا أمام الزائر الكبير حتى تخرج الاسياخ فى المرحلة النهائية جاهزة تماما للاستعمال داخل الدرافيل التى تشتمل على مجموعتين المجموعة الاولى وقوتها ٧ أطنان فى الساعة لصناعة الحديد المبروم من مقاسات يتراوح قطرها بين ١/٤ بوصة وبوصة واحدة . وقد أنتجت هذه المجموعة خلال السنة الماضية ٣٢٠٠٠ ألف طن تقريبا من الحديد المبروم وينتظر أن يزيد انتاجها خلال السنة الحالية الى ١٣٦٠٠٠ طن تقريبا

أما المجموعه الثانيه وقوتها تتراوح بين ١٠و٢٥ طنا فى الساعة فهى أحدث وأقوى منشئات من نوعها فى القطر المصرى وهى عبارة عن مجموعة شبه مستمرة مجهزة بآلات تبريد ميكانيكية وفى امكانها سحب جميع أصناف الحديد من مبروم ومبطط ومربع وزوى حتى قطر ٣ بوصة .

هذه المجموعة يجرى العمل فى تركيبها وينتظر أن يبدأ انتاجها فى أوائل السنة القادمة .

ودهش الضيف الكبير عندما علم أن الخامة التى تستخدم فى هذه الصناعة الضخمة هى الحديد الخردة التى تصهر فى الافران الكهربائية لانتاج تماسيح من الصلب زنتها ١٤٠ كيلو تقريبا تجهز للسحب ، والمعروف عن الافران الكهربائية انها تنتج أحسن أنواع الصلب فى العالم كما انه من امكانها انتاج أنواع أخرى من الصلب ذات المناعة الخاصه كالصلب بالمانجنيز والصلب بالنيكل وما اليها .

وتتكون عملية السحب من جزئين رئيسيين :

تسخين التماسيح فى أفران خاصة وسحب هذه التماسيح بعد تسخينها .

توفير ملايين الجنيهات

وقال السيد رباط ان هذه الصناعة وفرت ملايين من الجنيهات كانت تضيع على مصر فى كل عام نتيجة لاهمال الحديد الخردة وعدم اعادة صهره وتشكيله طبقا لحاجيات البلاد .

وكان الرئيس سوكارنو كلما خطا خطوة داخل المصنع قوبل بعواصف من التصفيق والهتاف بحياة الثورة وحياة مصر واندونيسيا وحياة جمال عبد الناصر زعيم الثورة ومنقذ العمال .

ثلاجات ايديال

وبعد أن انتهى الرئيس سوكارنو من زيارة المصنع اتجه الى حيث أقيم سرادق كبير عرضت فيه منتجات ايديال .

فشاهد الثلاجات الكهربائية البديعة التى صنعت كل أجزائها فى مصر .

منتجات ايديال

وشاهد منتجات ايديال الاخرى الشهيرة وهى حجرات الاطفال ، والمكاتب

(البقية ص ٩١)

الرئيس سوكارنو وهو يحيى عمال المصانع لشركة الدلتا للصلب والى يمينه السيد هنرى رباط والى يساره قائد الجناح حسن ابراهيم وخلفه القائمقام أنور السادات



الدكتور سوكارنو وهو يبدى اعجابه الشديد بالاستاذ ابراهيم خليفة مدير شركة الكابلات وثناءه العظيم للسيد هنرى رباط رئيس مجلس الادارة



الدكتور احمد سوكارنو وقائد الجناح حسن ابراهيم والقائمقام انور السادات وهم يشاهدون انتاج شركة الكابلات الكهربائية ويستمعون لشرح الاستاذ ابراهيم خليفة مدير الشركة

اندیرا غاندی

فی ضيافة بنت النيل

كريمة نهرو

مرت بمصر خلال شهر يوليو فى طريق عودتها الى بلادها ضيفة عزيزة وصديقة لمصر والمصريين هى السيدة انديرا غاندى كريمة شرى نهرو زعيم الهند ورئيس وزرائها .

وبهذه المناسبة أقامت لها الدكتورة درية شفيق حفلة شاى كبرى بدارها دعت اليها كثيرين من سيدات مصر ورجالها للترحيب بالضيفة العزيزة وقضاء وقت طيب مع كريمة زعيم الهند وأحد أقطاب السلام فى العالم

وانديرا غاندى مثل حى ناضج للمرأة الناهضة التى يفخر بكفاحها وجهادها من أجل وطنها ، ومن أجل قضية الحرية ، ومن أجل قضية المرأة — جميع نساء العالم .

ان انديرا فى قصة كفاحها الوطنى الشاق ، ومثابرتها العجيبة فى هذا الكفاح قد انتزعت اعجاب الرجال وجعلتهم يؤمنون بمكانة المرأة فى الحياة ، ويعترفون بأنها ليست دونهم وطنية وحبا للحرية وبغضا للاستعمار وكرها له ، وتفانيا فى تحرير الوطن وتضحية من أجل استقلاله بل جعلتهم يوقنون فعلا أن الجماعات المكافحة من أجل الحرية والاستقلال لا يكون كفاحها مثمرا ، ولا تضحياتها ذات قيمة ما لم تشترك فيها المرأة فتلهب القلوب حماسة ، أو تتقدم الصفوف شجاعة وتضحية تتلقى الرصاص فى صدرها والرماح فى نحرها مؤمنة بحق وطنها فى الحياة والحرية والاستقلال .

وقد كانت انديرا حلقة هامة فى كفاح الهند ولعبت دورا خطيرا الى جوار والدها فهى ليست كريمة نهرو المكافح فحسب — وان كان هذا فيه تكريم كل التكريم — ولكنها قبل ذلك انديرا التى شقيت وكافحت كفاحا مريرا من أجل حرية بلادها واسعاد شعب الهند

كان نهرو يراسلها من سجنه ويؤكد فى رسائله لها أن قوة احتمالها وشدة صبرها وهى لم تزل بعد



حديثة السن وحديثة العهد في الكفاح الوطني يزيدانه ايمانا على ايمان بحق وطنه ما دام موقف المرأة من قضية الوطن يتمثل واضح المعالم في ثبات هذه الصغيرة ويقينها .

ان المقاييس التي كان يعتز بها البعض في تقدير مكانة المرأة الى عهد قريب قد تلاشت جميعها ولم يعد لها وزن في مجتمعنا الحديث وفرض الزمن مقاييس أخرى جديدة لا صلة لها بتلك المقاييس التي تلاشت فلم يعد احترام المرأة في مجتمعنا الحديث لانها سيدة صالون فحسب ، أو لانها سيدة مجتمع وكفى ، أو لانها من الطبقة الراقية وخلاص ..

لم يعد لهذا مكان في عصرنا الحديث بل أصبح المقياس الحقيقي لاحترام المرأة هو مقدار ما تؤديه لبلادها وللانسانية ولقضية المرأة من خدمات ، وما تضطلع به من مهام .

واندبرا غاندي واحدة من هؤلاء اللواتي حزن في العالم الحديث الاعجاب والتقدير ، وظفرن بالاطراء والتمجيد ، فهي قوة متحركة لا تهدأ ، وعمل متلاحق ، وتفكير مثمر ، وارادة فعالة مع صراحة لا مثيل لها .

ولقد أحاطت الصحفيات والصحفيون بانديرا في الحفلة التي أقامتها تكريما لها الدكتورة درية شفيق ، يوجهون اليها أسئلتهم ، ويتلهفون على اجاباتها عليها

نهرو أبي لكنه صديقي

وهكذا أجابت انديرا على سؤال خاص عن النظام الذي تتبعه في عملها مع والدها كسكرتيرة له :

— انه أبي ولكنه صديقي ورفيقي لي أعتز بصداقته قبل كل شيء وهو أب مثالي قد عودني من صغري على أن أكون صريحة معه وأن أكون صديقة له وكثيرا ما يهتم برغم كثرة مشاغله بتخصيص وقت لحل مشاكلي

كثيرا ما يقتنع برأيي

وقالت الضيفة العزيزة انها مشغوفة بالسياسة ، وانها تحتل المكان الاول من الاشياء التي تهتم بها ، وكثيرا ما تناقش بعض المسائل مع والدها وينتهي الامر من هذا النقاش باقتناع والدها بوجهه نظرها .

شئون المرأة

وقالت مسز انديرا انها توجه عناية خاصة لشئون المرأة وانها متخصصة في شئون بيوت الاطفال وتقوم بالاشراف على عدد كبير منها .

الام المثالية

وقدمت لها الدكتورة درية شفيق في الحفلة التي أقامتها لتكريمها السيدة نادر صبور الام المثالية ، قالت مسز انديرا انها كانت الام المثالية لسنة ٥٢ .

وقد وصفت الدكتورة دريه شفيق ضيفتها أصدق وصف اذ قالت عنها :

« انها شخصية نادرة الوجود وتمتاز بارادة قوية وصراحة لامثيل لها ، وحنان وعطف في كل ما يبدو عنها تبسم كثيرا ، وتتحدث قليلا ولكنها عندما تتحدث تأتي لك بالحجة القوية ، والتعبير الصادق .

وانه ليسر كل أنثى أن تعلم ان السيدة انديرا غاندي تقف الى جانب والدها في المسائل السياسية العامة وتعاونه معاونة صادقة قوية لها أهمية خطيرة اذ أنها تكشف له بحاستها السادسة التي تمتاز بها المرأة .. عن كثير من الامور الغامضة .







أطفالك على الشاطئ

قبل أن تقررى تمضية اجازتك على شاطئ البحر يجب عليك أن تستشيرى الطبيب الذى يتولى العناية بصحة أطفالك والذى يعرفهم جيدا فيستطيع أن يقول لك ان كان البحر مفيدا لهم .

واذا ما وصلت الى شاطئ البحر عليك أن تحلى أربع مشاكل تقف فى سبيل أطفالك . وهذه المشاكل هى: الحرية ، الشمس ، الماء .

الحرية :

ان رمال الشاطئ هى أرض اللعب المثلى . دعيهم يستفيدوا منها الى أقصى حد ، فلا تضييق ولا تأنيب . راقبيهم برزانة ولا تظهرى الا فى القليل . ولتكن العطلة بالنسبة لهم عطلة حقيقية .

الشمس :

انها مضرة فى الايام الاولى على الخصوص . فبالنسبة للاطفال كما بالنسبة لك يجب أن يكون التعرض لها تدريجيا . ولابد من ارتداء الشميزيت والقبعة فى الايام الاولى . احذرى من ضربة الشمس وحروقها . واعلمى أن المبالغة فى التعرض للشمس قد يسبب التهاب الرئتين .

الماء :

اياك أن تجبرى أطفالك على النزول الى البحر . أتركيهم يتعودوا عليه وحدهم .

فانهم سيعتادون بالتدريج سماع صوت البحر وهدير الموج والبرودة . يجب اذن أن يذهبوا الى البحر من تلقاء أنفسهم .

ولكى تعليمهم السباحة كلفى أحد المدربين بالقيام بهذه المهمة لانه الشخص الوحيد الذى يستطيع أن يعلمهم السباحة بحركاتها الصحيحة .

وبعد الحمام، خصوصا ان كان الطفل بردانا ، نشفيه جيدا ودعيه يقم ببعض التمرينات الرياضية ولا بأس من أن يطعم ويخلد الى الراحة ورأسه فى الظل .

ان العطلة رأس مال صحى غال . فلا تضيعيها بدون أن تستفيدى منها .

نومك الهادئ

ان الاعمال المتعبة والاعمال المنزلية ومشاكل الاسرة والهموم وعدم الثقة فى المستقبل والحركة المستمرة والضوضاء فى المدن الكبرى الخ ... ترهق الجسم والاعصاب مما يساهم فى زيادة الامراض وخاصة أمراض الاوعية المتصلة بالقلب والامراض العصبية التى تسبب الشيخوخة السريعة .

ولاعادة التوازن للجسم والاعصاب لابد لك من ساعة راحة تامة فى اليوم ومن يوم راحة كاملة فى الاسبوع مع نظام غذائى يتكون من اللبن والخضروات . وفى بعض الحالات يستحسن الالتجاء الى حمامات المياه المعدنية أو الاخلاد للراحة مدة طويلة والعزلة والنوم فى فترات منتظمة وطويلة .

ولكى تحافظى على سلامة صحتك لابد لك من أن تنامى سبع أو ثمانى ساعات ان كنت بالغة وثمانى الى عشر ساعات ان كنت ما زلت فى سن المراهقة . فالنوم غير الكافى والسهر الطويل

يسببان الاضطرابات العصبية والهضمية ويؤثران فى الاوعية المتصلة بالقلب مباشرة ويعجلان الشيخوخة

وان أردت اعادة توازنك وجب عليك :

١ ـ ألا تسهرى أكثر من يوم أو يومين وأن تنامى مبكرة كلما استطعت ذلك « فنوم الليل أفيد من نوم النهار » .

٢ ـ أن تنامي ليلة فى الاسبوع على الاقل من تسع الى عشر ساعات .

وان كنت تشكين من الارق استشيرى طبيبا ليصف لك علاجا عاما أو دواء يتفق ومزاجك ليعيد اليك النوم الذى فقدته .

الولادة العسرة

ان استعمال الآلة الحديدية لانهاء ولادة عسيرة معروف منذ أمد بعيد . والاراء عديدة حول فوائد هذه الالة ومضارها . فالبعض يتهمها بأنها تسىء الى الام والطفل وتسبب للاخير أضرارا كثيرة منها الصحى والنفسانى .. والبعض يراها الوسيلة التى يجب الالتجاء اليها فى أغلب الحالات .

وان ما يجب أن تعرفيه عن هذه الالة هو ما يأتى :

أولا ـ ان قواعد استعمال الالة محددة تماما وأن المولد لا يلجأ اليها الا أن تحققت بعض الشروط . وهذا ضمان لابد منه . فرأس الطفل يجب أن تكون فى الفتحة العليا للحوض . كما أنه يجب أن يكون اتساع عنق الرحم كاملا وأن تكون الاغشية قد تمزقت . ان استخدام الالة الحديدية يهدف الى التعجيل فى اخراج الجنين أى اختصار الفترة الاخيرة من الولادة .

فان كان الطفل فى مركز حرج أى فى أعلى المضيق الاعلى من الحوض فلا لزوم لاستخدام الالة . انه فقط حين يكون رأس الطفل فى المضيق الاسفل من الحوض يمكن استعمال الالة .

انها أدوات على هيئة الملعقة مجوفة على شكل رأس الطفل .. ان هاتين الملعقتين تمسكان الرأس دون أن تضغطها وتسمح بجذبها بلطف وانتظام لتعجيل نزولها نحو فتحة الخروج .

متى يستخدم المولد الالة فى الحالات العادية ؟

١ ـ حينما تكون الولادة طويلة وعسيرة والام متعبة بحيث لم يعد فى امكانها بذل أى مجهود . أو حينما لا تسمح صحتها العامة أن تبذل أى مجهود .

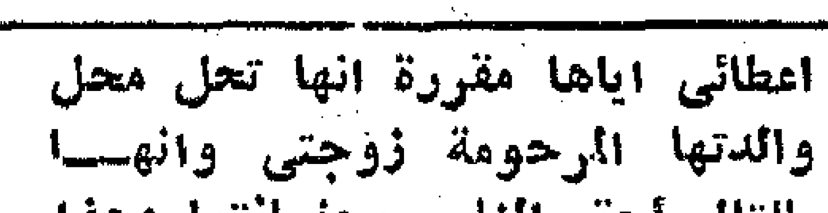
٢ ـ حينما يبدو على الطفل أنه متألم وأنه من الواجب الاسراع فى اخراجه .

وان كانت حالة الطفل غير مرضية فى الايام التالية فانه ينبغى ألا نتهم الالة بل الولادة التى أتعبته . ذلك ان الالة باخراجه سريعا قللت من الاضرار التى كانت ستصيبه فيما لو ترك فى أحشاء الام مدة أطول . وعلى أى حال فان المولد البارع يعرف متى يستعمل أو لا يستعمل تلك الالة التى تخاف منها السيدات .

تليفونات بنت النيل ٤٩٦٦٨ و ٤٠٦٨٤

اشتراكات مجلة بنت النيل

قرش	
١٠٠	الاشتراك السنوى فى مصر والسودان
١٥٠	الاشتراك السنوى فى البلاد العربية
٢٠٠	الاشتراك السنوى فى الخارج (أو مايعادلها)



الثور الذى نطح الحائط فحطم رأسه !

س د ج في الدنيا والدين

س – توفيت زوجتي وهى ما زالت عروسا وبعد ان وضعت طفلتنا الاولى وكانت صدمة قوية على وعلى اهلها واخذت شقيقة المرحومة زوجتى ابنتى عندها فتركتها مراعيا شعورها وحزنها لوفاة شقيقتها . وفى نيتى تركها بعض الوقت فقط . ولكن للاسف عند ما اردت اخذها رفضت الخالة اعطائى اياها مقررة انها تحل محل والدتها المرحومة زوجتى وانها بالتالى أحق الناس بحضانتها وهذا الامر يؤلمنى أشد الالم خاصة ان للخالة أولادا كثيرين وصغارا فى نفس الوقت واخشى ان يؤذوا ابنتى الطفلة ..

وصحيح أننى رجل ولن احسن رعايتها ولكن شقيقتى موجودة وعلى استعداد لرعايتها طفلتى والسهر على راحتها وليس عندها الا أولاد كبار لا يخشى من أى اذى عليها يقع منهم .

فهل من حل لهذا الوضع ؟ أم ان القانون يعطى الخالة عندوفاة الام حق حضانة الطفلة ؟

ج – ان خالة ابنتك هى التى لها حق حضانتها وليس شقيقتك فقد رتب القانون ارباب الحق فى الحضانة كالاتى :

أحق النساء المحارم لحضانة الصغير او الصغيرة أمه ثم أم امه وان علت ثم ام ابيه وان علت ثم اخواته بتقديم الشقيقة فالاخت لام فالاخت لاب ثم بنت اخته الشقيقة ثم بنت اخته لام ثم خالاته بتقديم الشقيقة فالخالة لام فالخالة لاب ثم بنت الاخت لاب ثم بنات الاخوة بتقديم بنت الاخ الشقيقة فبنت الاخ لام فبنت الاخ لاب ثم عماته بتقديم العمة الشقيقة .. الخ على أنه يشترط فى الخالة أن تكون اهلا للحضانة اى عاقلة ، بالغة قادرة على تربية الطفلة امينة عليها غير مهملة . أما وجود أولادها الصغار فى البيت معها فلا يحرمها من الحق فى الحضانة

س – انني اعمل فى احد المصانع وقد انتابنى مرض اقعدنى فى المنزل ٤٨ يوما فما هى حقوقى فى الماهية اثناء هذه المدة ؟

ج – لك اذا ما أثبت مرضك الحق فى ثلاثة ارباع اجرك عن العشرة الايام الاولى ونصف الاجر عن العشرة الايام الثانية ثم ربع الاجر عن العشرة الايام الثالثة .. هذا اذا لم يكن قد سبق لك ان تغيبت للمرض أياما أخرى قبل ذلك خلال نفس هذه السنة

فحقك فى الاجر المخفض السابق توضيحه هو عن مرض الثلاثين يوما الاولى خلال السنة الواحدة

أما بالنسبة للثمانية عشر يوما الباقية فليس لك الحق فى أى أجر عنها ولكن ان شئت ان تطلب احتساب ايام اجازتك السنوية العادية – اذا كنت لم تستنفدها بعد – ضمن هذه الايام ويمكنك ان تحصل على اجرك على هذا الاساس وليس لرب العمل ان يرفض هذه الاجازة بحجة ان له حق تحديد ميعاد الاجازات اذ المقصود من هذا الحق هو عدم تعطيل المؤسسة لغياب العمال .. اما غيابك لامر قهرى وهو المرض فلا وجه لاحتجاج رب العمل عليه وليس له هذا الحق

سانو



عزيزتي القارئة إن الصداقة الأكيدة المتبادلة بينك وبين مجلتك المحبوبة "بنت النيل" تحفزنا دائماً لأن نضاعف جهودنا من أجلك وأن نعمل دائماً لتقديم كل ما يهمك وتحقيق رغباتك في سعادتك المنزلية وأناقتك والعناية بجمالك وصحتك وصحة أطفالك.

لذلك

تقدم بنت النيل لقارئاتها ٤٠٠ هدية مجاناً بالشروط الآتية :

١ اكتبي اسمك وعنوانك في الكوبون الموجود في هذه الصفحة.

٢ ارسلي الكوبون المذكور داخل مظروف وعلى جانبه من اكتبي "هدايا بنت النيل"

٣ آخر موعد لتقديم الكوبونات ١٢ أغسطس ١٩٥٥

٤ السحب سيكون بالقرعة يوم ١٥ أغسطس وستعلن نتيجة المسابقة في عدد أول سبتمبر

كوبون هدايا بنت النيل

الاسم : ....

العنوان: ....

جميع الهدايا من توكيلات : **الجابري**

الكادحات فى الريف ..!

ريفنا المصرى .. مصدر الثراء ، والرزق ، والحياة .. للملايين .

وأرضنا الخضراء ، التى تجود بالخير منذ آلاف السنين .

وفلاحنا .. صاحب الجلباب الازرق ، القانع والراضى .. الذى لا يتبرم ولا يشتكى .

تحدث الكثيرون عن الريف ، وعن الارض ... وعن الفلاح ، فى معرض الكلام عن الكفاح المنبعث من بين الحقول . ولكن بنت النيل فى هذا التحقيق الصحفى تتعرض لنوع آخر من الكفاح .. كفاح القرويات زوجات الفلاحين وبناتهم .. من أجل الرزق .. ومن أجل الحياة .. ومن أجل الارض ..

فى الطريق ..

قضت بنت النيل أربعا وعشرين ساعة كامله مع هؤلاء المكافحات فى قرية من قرى مديرية الجيزة، وكانت زيارتنا فى صباح باكر ليوم من أيام الشهر المنصرم .

ففى سكون الصباح الهادىء، مع زقزقة العصافير وشدو الطيور ، بدأت بنت النيل جولتها .

استوقفنا احدى الكادحات وكانت تجر جاموستين ، وتحمل فوق رأسها «مقطفا» محملا بالاشياء ..

سألناها عن وجهتها ، وعن حياتها ، وعن مشاكلها .. وعن مطالبها .

فقالت ان اسمها «زكية» ، أخت لاخوين تشاركهما العرق والجهد من أجل بقاء فدانين من الارض يمتلكونها تقوم مع الفجر ، تحلب الجاموستين ، ثم تجهز لاخويها لقمة بسيطة، ليست هى افطار الصباح .. انما هى لقمة تمسك الرمق حتى يحين موعد الافطار ، ومكانه دائما هو «الغيط» بعد ساعات من عمل وعرق .. وهذا الذى تحمله فوق رأسها هو «حلة» بها «أرز بلبن» طهته فى الفجر ، ليفطر به الاخوان فى الحقل وبعض الخبز «المقمر» على نار «الكانون» ..

ومضت زكيه تحكى قصتها :

توفيت أمها وهى بعد طفلة عمرها عشرة أعوام .. ومن يومها ورثت عنها العبء الذى كانت تحمله من قبل ... شئون المنزل هى التى تقوم عليها .. وحاجياته هى التى تقضيها .. وأخواها هى التى ترعاهما وتوفر لهما الراحة والهدوء .

وكبرت مع الايام ، ومع كل يوم كانت أعباؤها تزيد وتثقل .. ان مرض أحد الاخوين ، حلت هى محله فى الحقل .. تشارك فى حرث الارض، وفى حصاد الزرع ،





وفى بذر الحب ، وتسهر فى ظلام ليل القـرى الموحش المخيف اذا جاء « دورهم » أو حلت نوبتهم فى سقيا الارض ٠٠ الفدانين ٠

وسألناها عن الزواج ٠٠ هلا فكرت فيه أو طـاف بعقلها الصـغير الكبير ٠ فقالت انها تحب أخويها ٠٠ وانها رفضت كـل الذين تقدموا للزواج منها ٠٠

صحيح انالفتاة فى الريف لا تملك مناقشه أهلها فى رفض أو قبـول الازواج ، ولكن عبد البصـير وبيومى شقيقى زكية كانا يعاملانهـا كسيدة كبيرة لها قدرها من الاحترام ، ولها حقهـا من التقدير ٠٠ أليست هى التى سارت على النهج ٠٠ نهـج والدتهـا فى النضـال والكفاح ؟

وعلى هذا الاساس كانت تجد فى نفسها الجرأة عـلى الرفض ، وليس معنى ذلـك أنها تريد ان تعيش عانسـا طول حياتها ٠٠

أشفقنا من ان تكون تلك هى رغبتها ٠٠ ولكنها فسرت كل شىء حين قالت بلسانها الريفى الساذج :

ــ « أنا عايزة واحـد ما يخرجنيش من بيت اخواتى ٠٠ مين اللى يخدمهم لو بعدت عنهم ٠٠ لما يتجوزوا يبقى ــ معلهش ــ أخـرج من البيت ٠٠٠ »

وستظل زكية تعمـل فى البيت ٠٠ وفى الحقل من أجل أخويها ، حتى يظهـر ابن الحلال بعد ان يتزوج شقيقاها ٠ فحينئذ ستخرج من البيت ، لتسير فى نفس الطريق ، طريق العمـل والكفاح فى بيت زوجها ، وفى حقله ، من أجل أبنائها ومن أجله ٠٠٠

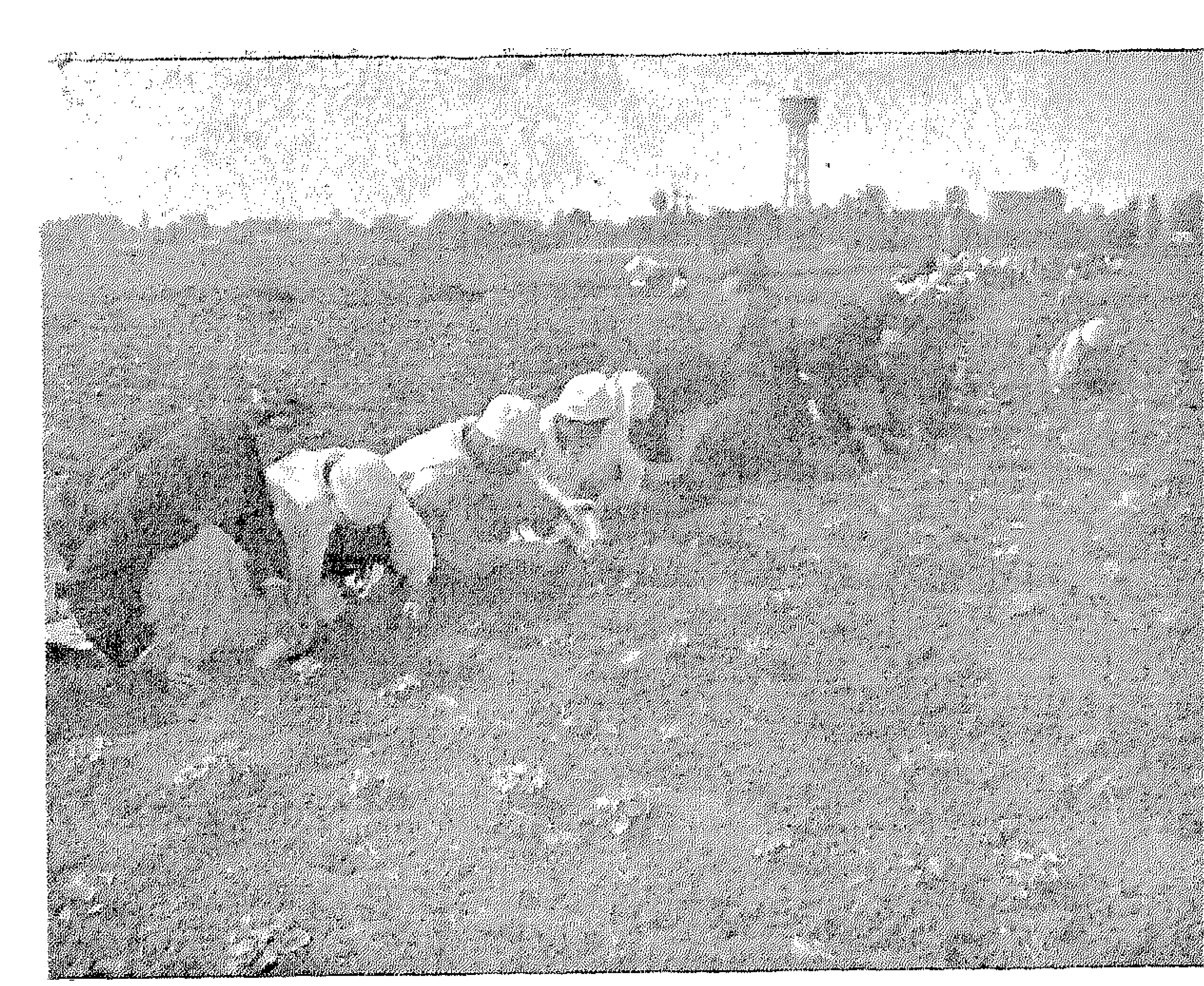
تلك هى زكية ٠٠ قصة كفاح كبير كم يخفى الريف من أمثالها الكثير ٠

صورة ثانية ٠٠

وأمينة ، مواطنة أخرى من بطن الريف تشارك زكية فى الكفاح والكدح أيضا ٠٠ مات والدها ، وماتت أمها ٠٠ وتركا لها ضمن ما تركـا أخوة قسـاة وأقارب لا يرحمون ٠٠ تآمـروا على حرمانها من بيت زوجيـة تستريح وتنعـم فيه ٠٠ ورضيت بذلـك عن طيب خاطر احتراما لذكـرى والديها ٠٠

ولكنها، كانت تحب «عبد السميع» منذ الصغر ، منذ أن كانا يعملان فى «نقاوة الدودة» ، دودة القطن ــ فى الحقـول ٠ واستطاع عبد السميع أن يتزوجهـا رغم أنف أهلها ٠٠ ورحـلا بعيدا عن الاخوة القساة ٠ والاقارب الذين لا يرحمون ، ولم يهددها الاهل بالقتل كما يفعل الكثيرون ٠٠ انما كانت بهم بقية من عقـل ، واكتفوا بالتبرؤ منها ٠٠

وفجأة جاءت « الكوريرا » أى الكوليرا وأخذت ضمن



تعمل مع الرجل فى الحقل

ما أخذت عبد السميع زوجها الحبيب ٠٠

وعفا الاهل عنها أو هكذا قالوا٠ وعادت ثانية لخدمتهم بالليل والنهار ٠٠ فى الحقل ، وغير الحقل، وهى تنتظر الآن «الزوج» الذى يرضى بها شريكة لحياته رغم أنف أهلها مرة أخرى لانهم لن يرضوا أبدا بتحريرها من «واجب» خدمتهم كما يدعون ! ! ٠٠٠

تصف أمينة حياتها ، فتقول لبنت النيل :

ـ « أعجن فى المساء ، وأفضل طول الليل ساهرانة أخبز ، فاذا ما انتهيت ، أقوم للبهايم أحلبها وأصحى العيلة من النوم تفطر، وآخد البهايم تشرب من الترعة٠٠ وأروح الغيط أجيب البرسيم أو الدراوه «الذرة الصغيرة» وبعد كده أجمع « روث » البهايم أصنع منه « الجلة »، أى أقراص الوقود ، وأجيب كام دور ماء من الترعة ٠٠ يكون الظهر جه ، أذهب الى الغيط بالغداء ٠٠ ولما أرجع أغسل الهدمتين بتوعنا ، وبعدين اتجهز للعشاء ٠٠ »

هذا ملخص سريع لعملها أثناء الليل وأطراف النهار، سمعناه منها ٠٠ ان حياتها تسير على وتيرة واحدة ٠٠ ولكنها لذيذة رغم ذلك ٠٠ فيها لذة الكفاح من أجل لقمة العيش ، ولولا قسوة الاهل لكانت حياة مثالية ٠

أم الايتام ٠٠

وخضرة «أم الايتام» على حد تعبيرها ، كفاحها أيضا خالد رائع ٠٠

كان زوجها ابراهيم خفيرا للقرية ، ويستأجر خمسه أفدنة يزرعها قطنا وقمحا وأذرة ليسد بها رمق الاسرة طوال العام .

وكانت خضرة تقوم بعملها فى هذه الافدنة الخمسه بينما زوجها فى «النقطة» أو «التليفون» أو فى « دوار العمدة » يباشر مهام وظيفته كخفير ..

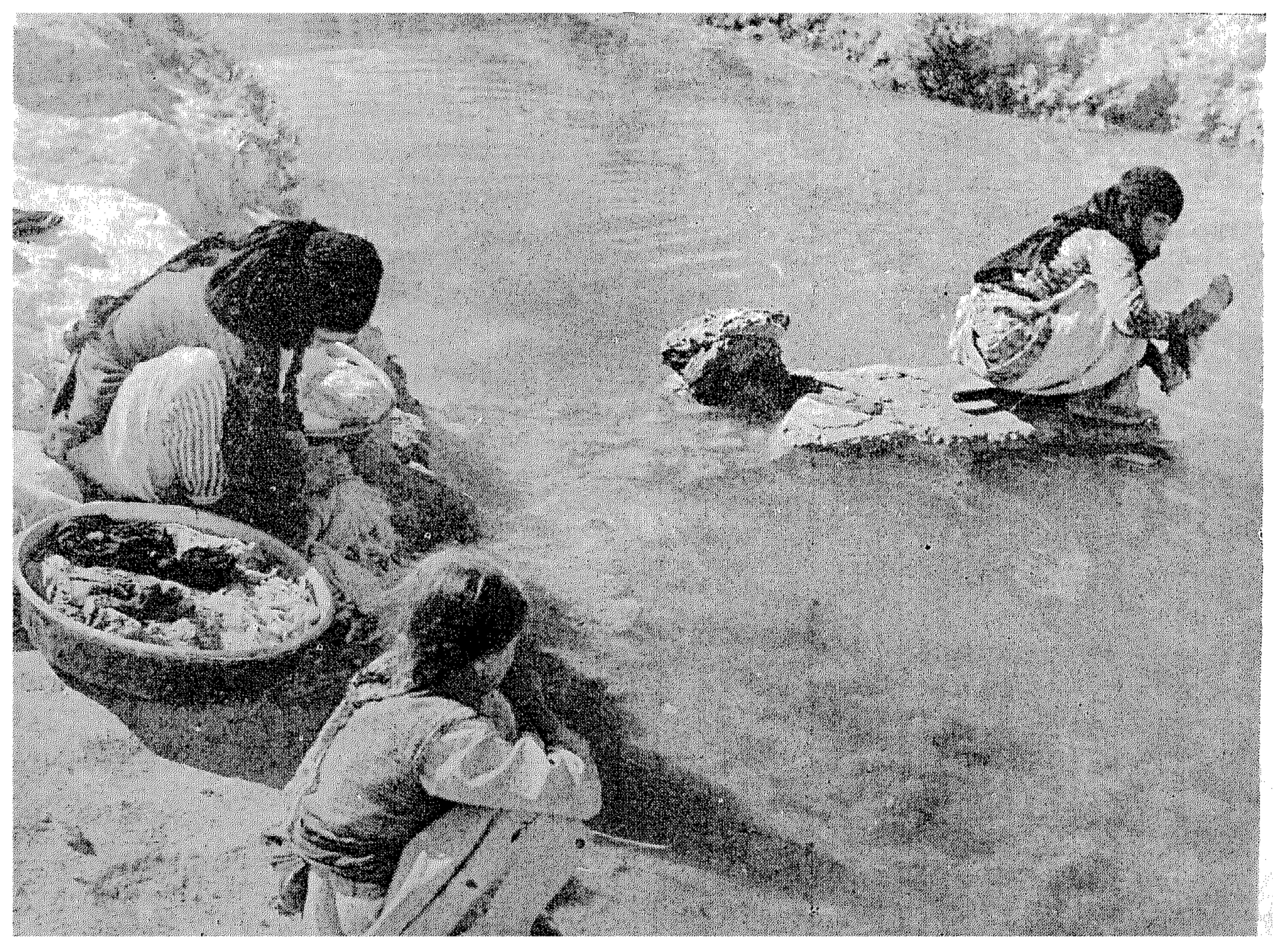
ومات زوجها بعدان هدته البلهارسيا والانكلستوما .. ولم يترك وراءه ابنا كبيرا يحل محله فى وظيفته، وانما ترك زوجته والافدنة الخمسة ، ومجموعة من الاطفال الصغار !!

واحتارت خضرة بين أولادها ولقمة العيش ، وبين ايعاز الناس لها بترك الارض وتأجير أطفالها – أى كرايتهم – للعمل لدى الغير . ولم يكن الناس مشفقين عليها وانما كانوا طامعين فى أفدنتها الخمسة ، كانوا يريدونها لانفسهم ، باستئجارها بدلا منها ولو على حسابها هى وأطفالها الايتام ..

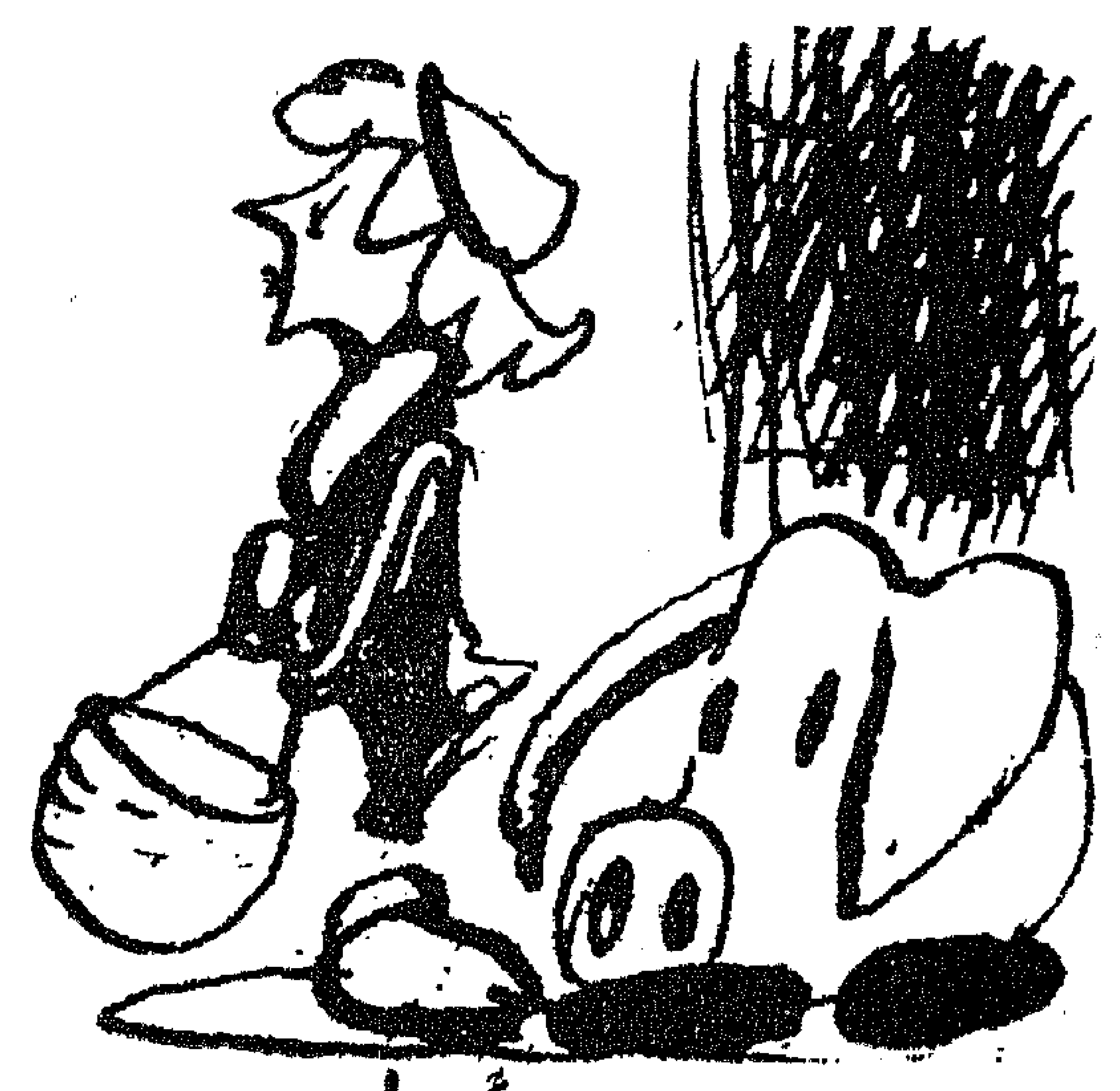
وحكمت خضرة عقلها ، واختارت طريق الكفاح ، فظلت تعمل فى الارض ، تعزق بالفأس ، وتشق القنوات ، وتسهر بالليل بجوار الساقية ، وتذهب الى الاسواق لتبيع المحصولات، وبجانب ذلك كله تقوم على تربية أولادها ..

وكبرت ابنتها صباح وتزوجت من «عبد الوهاب»، وحل عبد الوهاب محل خضرة فى الارض وانصرفت هى لابنائها الباقين ... عطية ومحمد وزينب ... عطيه يقيم الان فى القاهرة ليتعلم مهنه الترزية ..

(البقية على ص ٩٤



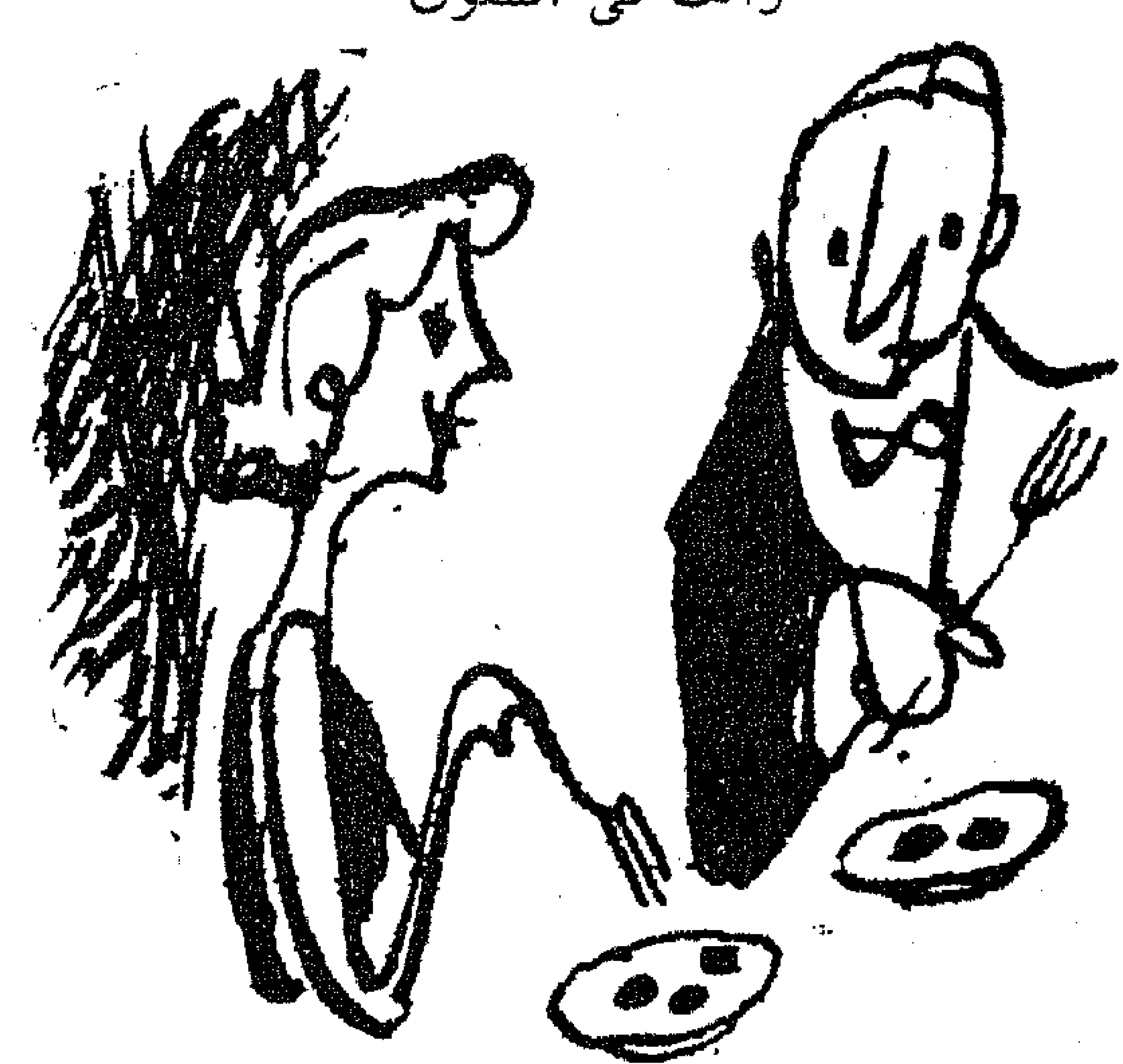
طرق سهلة لتقليل الأكل



١ ـ لا تكونى سهلة الاغراء ·· كونى معتدلة حتى وأنت فى السوق ·



٢ ـ لا تتركى الاطباق على المائدة بدون فائدة والا أكلت منها ·



٣ ـ حضرى أنصبة فردية وليكن نصيبك معقولا والا ·· فالويل لوزنك ·



٤ ـ امضغى الاكل ببطء وبنظام من أول الطعام الى آخره ···



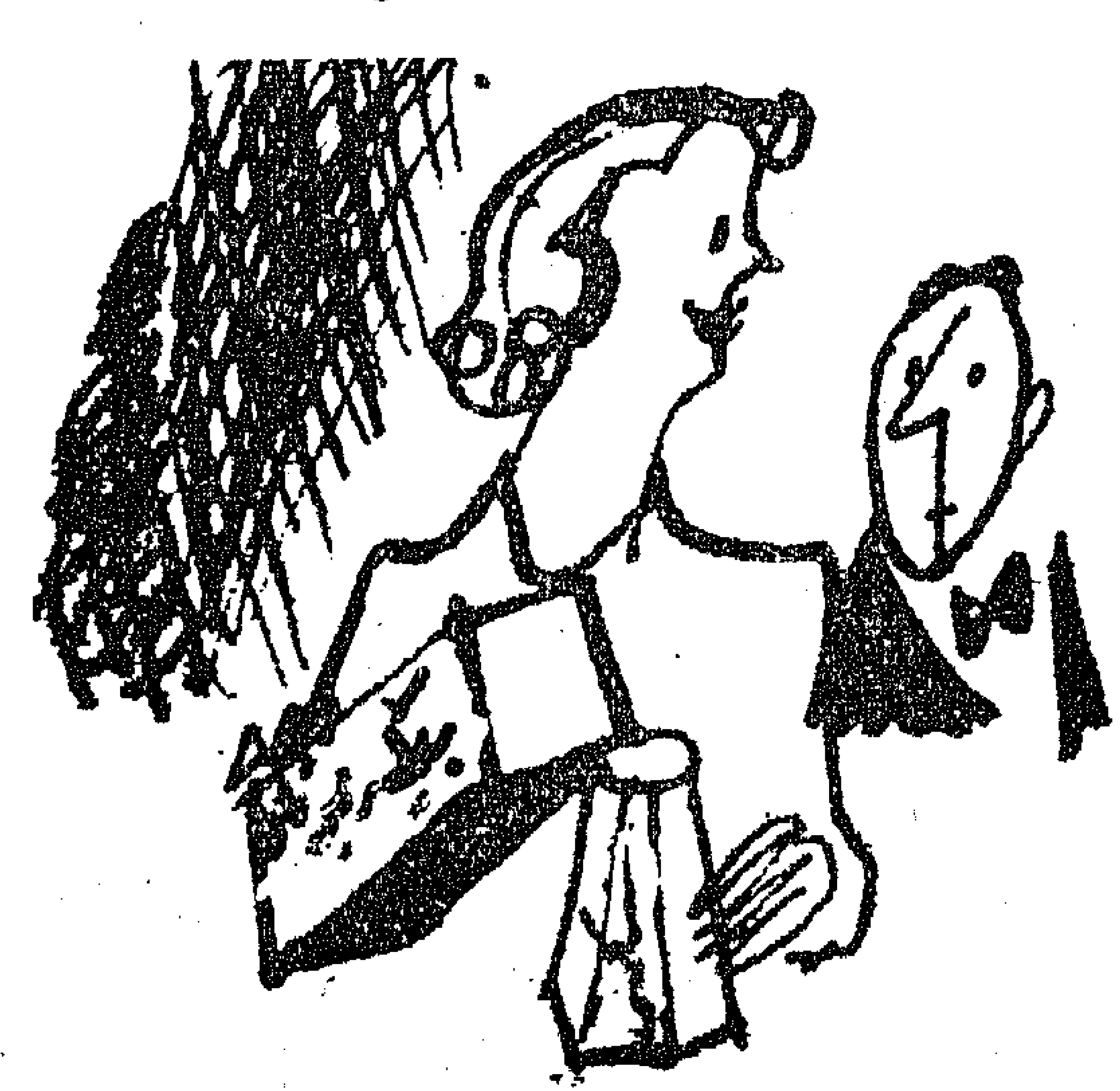
٥ ـ ابدئى العشاء بالحساء لتمتلىء معدتك به فتقل شهيتك للاكل



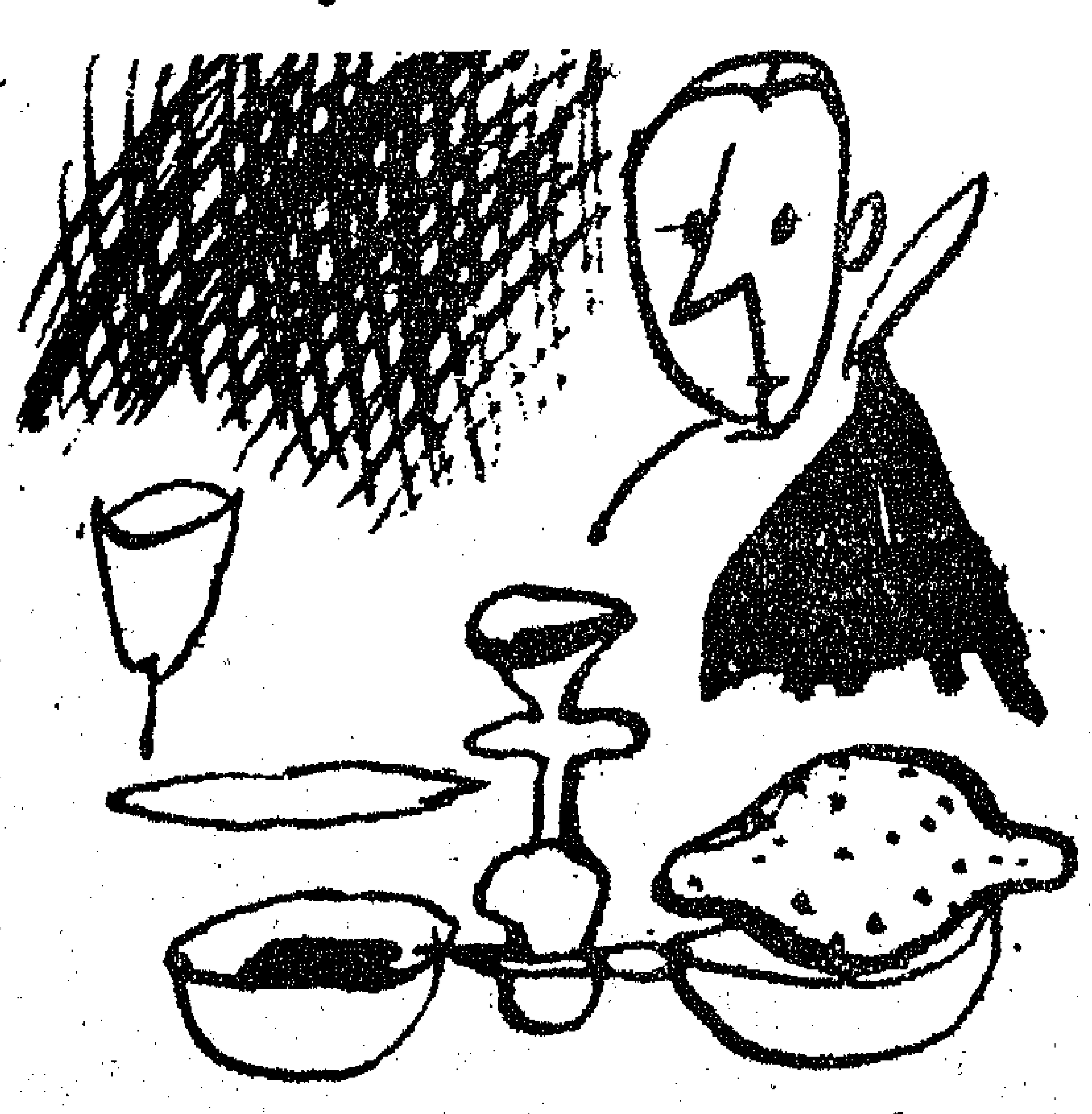
٦ ـ لا تضعى طبق الزبدة على المائدة فانها تغرى على الاكل ·



٧ ــ استعملى قطع السكر بدلا من السكر السنترفيش لكى لا تغشى نفسك ·



٨ ــ ضعى قليلا جدا من البيكربونات فى ماء طهى الفواكه فان فائدتها مضمونة ·



٩ ــ لا تكثرى من وضع التوابل على الطعام فانه يفتح الشهية ·



أنت المسئولة عن بدانتك ..

ان ارتداء ملابس البحر يضطرنا أن ننظر الى المشكلة التى كنا نعمل على تجاهلها فى فصل الشتاء . يجب عليك أن تفقدى الكيلوات الزائدة على جسمك وأن تذوبى السيلوليت الذى يشوه فخذيك . لا تتقهقرى أمام هذه المهمة . استشيرى طبيبك وقررى العمل . ان العناية بالقد لا تتطلب بطولة ولا ارادة حديدية . ان كل ما تحتاجين اليه هو قليل من التفكير السليم والتنظيم وبعض الترتيب فى العادات للقضاء على البدانة العادية التى لم تصل الى حد المرض .

ان أفضل موسم لتعديل عاداتك الغذائية هو الربيع والصيف أو أول الخريف . ففى هذه المواسم تكون الشهية أقل مما هى عليه فى البرد، ويكون الانسان أقل تأثرا بالعفونة . ابدئى عملك خاصة ان كنت بين الخامسة والعشرين والخمسين . فانها خير سن للتخلص من البدانة .

البدانة

هناك طريقان للبدانة :

١ - زيادة الشحم وهى حالة ثلث السيدات البدينات

ان ثلث النساء لسن بدينات بل مكتنزات بالشحم وهؤلاء هن الاكولات . لان قلة الاكل لا تجلب الشحم . وفى هذه الحالة تزداد البدانة فى الجزء الاعلى من الجسم : القفا والعنق والكتفين والجذع . وتظهر أحيانا على سائر الجسم . وتتضاعف الشهية والقدرة على الهضم ويميل ضغط الدم الى الارتفاع . ولكن لا وجود للسيلوليت بعد .

ان هذا النوع من البدانة يتطور ببطء وبالتدريج .

ان النساء الممتلئ جسمهن شحما هن عادة من طبقة اللواتى يحببن العيش . فان طباعهن مرحة ويملن الى مخالطة الناس .

٣ – زيادة الماء والملح التى تحيل ٦٥٪ من النساء الى اسفنجات :

ان ٦٥ ٪ من النساء البدينات معبئات بالماء والملح هذا النوع من البدانة يعرف باسم البدانة الغربية • وقد اكتشفها الاستاذ جلبرت دريفوس سنة ١٩٤١ • فقد ظهرت فى الفترة التى قلت فيها المواد الغذائيه فى فرنسا

وتبدو هذه السمنة أثر الصدمات والاضطرابات العاطفية وبدء انقطاع الدور الشهرى • وتنتج عن حبس الماء والملح فى الانسجة •

وتصيب هذه البدانة عادة النساء وخاصة الفتيات •• وتبدأ فجأة : فيزداد الوزن من ٥ كيلوات الى ١٠ وأكثر من ذلك أحيانا فى بضعة أسابيع • وتسيطر هذه البدانه على الجزء الاسفل من الجسم : الخصر ، الحوض ، الردفين ، مبدأ الفخذين • أما الاطراف فتظل رفيعة • وتبدو الانسجة وكأنها قد تشبعت بالماء • وهذه البدانة تصاحب ظهور السيلوليت خاصة فى مستوى الردفين •

ويتأرجح الوزن صعودا ونزولا حسب أيام الشهر والحالة العاطفية • فهو يزيد مع الهموم والارق الطويل • ان السيدات « الممتلئات » بالماء أو « الاسفنجات » يتعبن على الخصوص فى الصباح وتكون أصابعهن عرضة للانتفاخ • أما سيقانهن فجافة وباردة كأنها الرخام • ويكون الدور الشهرى غير منتظم عندهن ويشعرن دائما بالعطش •

السيلوليت

السيلوليت نوع من السمنة تتخذ موضعا لها فى بعض أجزاء الجسم « الفخذان ، الردفان ••• » عدا سائر الاجزاء •

وقد سبق أن شرحنا السيلوليت شرحا افيا فى عدد من أعداد بنت النيل الصادرة فى أوائل هذا العام •

واننا نود هنا أن نذكر أن السيلوليت هو التهاب النسيج الموصل ، هذا النسيج المساعد الذى يبطن البشرة ، يملأ ويكنز جميع فجوات الجسم •

وحين لا تقوم الكليتان والامعاء والبشرة بطرد الفضلات والسموم من الدم فاننا نزداد شحما • ان السموم تركد فى النسيج الموصل وفى السائل الذى يغطيه • وينتج عن ذلك ازدياد سمك المناطق المسمومة وتتصلب فتتكون مستودعات من السيلوليت تحشو الجلد أو البشرة • وان قرصت هذه المنطقة باصبعى اليد فانها لا تستطيع أن تنفصل عن السطوح العميقة •

وتستقر السيلوليت عادة فى الفخذين والركبتين وأسفل الساقين والردفين والبطن والقفا والذراعين • ولكن لما كان النسيج الموصل يغطى الجسم كله فان فى استطاعة السيلوليت أن يزحف على مناطق أخرى كمنطقة الظهر والقلب والكليتين والعنق والقفا ، وتسبب صداعا كاذبا ولماجو كاذبا وآلاما فى القلب غير حقيقية •

لماذا نسمن

ان بعضا من قطع الحلوى كاف لتسمين بعض النساء • بينما البعض الاخر يستطيع أن يأكل مايريد دون أن يزداد وزنه أو ينقص • وسبب ذلك ننا لسنا جميعا متساوين أمام البدانه •

فالبدانة وراثية • وان ٤٠ فى المائة من البدينات لهن قريب أو قريبان بدينان • ولكن هذه الوراثة معقدة • فان فى استطاعتها أن تؤثر على ميل خاص للانسجة التى تعمل على تثبيت الشحم أو على عدم انتظام المركز المنظم للجوع • وقد تكون هذه البدانة ظاهرية • وما نسميه وراثة يكون حينئذ انتقالا للعادات : ان الاسر التى تأكل كثيرا تترك لاولادها عادة الاكثار من الطعام • غير أن عامل الوراثة ما هو الا مؤهل للبدانة وليس سببا حتميا لها • أى أنه فى الامكان منع أثره •

الاسباب الخارجية :

حين يعادل الدخل الغذائى ما يصرفه الجسم على طاقته وحرارته فان الوزن يظل مبدئيا كما هو • وتحدث البدانة حين يزداد الدخل أو يقل الصرف •

أن ٤٠ ٪ من البدينين يكونون فى العادة أكولين من الدرجة الاولى حتى ان كان استهلاكهم للطعام فى الخفاء كالذين يستيقظون من نومهم فى منتصف الليل أو بعده فيفتحون الثلاجة ويبحثون فيها على ما يأكلونه أو كاللواتى يأكلن من طبيخهن أثناء اعداده فى المطبخ • ان المسئول الاصلى عن هذه الشراهة هو الحلوى والخبز المحمص وما اليهما من الاطعمه الشهية التى تغرى على الاكل حتى فى حالة الشبع •

نعرف نساء يأكلن لينسين همومهن ومتاعبهن • ان الاكل عندهن نوع من الهرب من الواقع • فالاكل يعطى فكرة القوة والامن للخجولين والمصدومين فى عواطفهم والسلبيين الذين بلا حول ولا قوة •

واننا نسمن أيضا حين لا نصرف من طاقتنا ما فيه الكفاية • ان قلة الحركة مرتبطة عادة بتقدم السن •• وبعد الخمسين تحول الظروف بيننا وبين الحركة فيزداد وزننا ونعلل ذلك بالسن فى حين أن عدم النشاط هو السبب الحقيقى لهذه الزيادة •

الاسباب الداخلية :

١ الصدمات العاطفية :

انحراف المزاج ، القلق الناتج عن صدمة معنوية ، الاضطراب • ان هذه الانفعالات تسبب البدانة كما تسبب النحافة • وتأخذ البدانة شكلا حادا بعد صدمة وحيدة عنيفة ووحشية أو شكلا متزايدا حين تكون حالة القلق والهموم دائمة •

ويذكر الاستاذ جلبر دريفوس حالة شاب عمره سبع عشرة سنة كان مبتدئا فى قيادة السيارات حين صدم سيارة قريب له بشجرة • وكان الشاب قد أخذ السيارة دون اذن صاحبها • وكان لهذا

الوزن المثالى

الطول	الوزن	الطول	الوزن
١٥٠ سم =	٥٠ كيلوجرام	١٦٦ سم =	٦٢ كيلوجراء
١٥١ سم =	٥٠ر٧٥٠ كيلوجرام	١٦٧ سم =	٦٢ر٧٥٠ كيلوجرام
١٥٢ سم =	٥١ر٥٠٠ كيلوجرام	١٦٨ سم =	٦٣ر٥٠٠ كيلوجرام
١٩٥٣ سم =	٥٢ر٢٥٠ كيلوجراء	١٦٩ سم =	٦٤ر٢٥٠ كيلوجرام
١٥٤ سم =	٥٣ كيلوجرام	١٧٠ سم =	٦٥ كيلوجرام
١٥٥ سم =	٥٣ر٧٥٠ كيلوجرام	١٧١ سم =	٦٥ر٧٥٠ كيلوجرام
١٥٦ سم =	٥٤ر٥٠٠ كيلوجرام	١٧٢ سم =	٦٦ر٥٠٠ كيلوجرام
١٥٨ سم =	٥٦ كيلوجرام	١٧٣ سم =	٦٧ر٢٥٠ كيلوجرام
١٥٩ سم =	٥٦ر٧٥٠ كيلوجرام	١٧٤ سم =	٦٨ كيلوجرام
١٦٠ سم =	٥٧ر٥٠٠ كيلوجرام	١٧٥ سم =	٦٨ر٧٥٠ كيلوجرام
١٦١ سم =	٥٨ر٢٥٠ كيلوجراء	١٧٦ سم =	٦٩ر٥٠٠ كيلوجرام
١٦٢ سم =	٥٩ كيلوجرام	١٧٧ سم =	٧٠ر٢٥٠ كيلوجراء
١٦٣ سم =	٥٩ر٧٥٠ كيلوجرام	١٧٨ سم =	٧١ كيلوجرام
١٦٤ سم =	٦٠ر٥٠٠ كيلوجرام	١٧٩ سم =	٧١ر٧٥٠ كيلوجرام
١٦٥ سم =	٦١ر٢٥٠ كيلوجرام	١٨٠ سم =	٧٢ر٥٠٠ كيلوجرام

الحادث أثره على الشاب المسكين الذى أصيب بخوف شديد فر على أثره الى احدى الضواحي واختباء فى فندق صغير ظل نائما فيه . وحين عزم على أن يرتدى ملابسه لاحظ أنها ضاقت عليه . لقد زاد وزنه ٧ كيلوات ..

٢ ـ اختلال سم مربع من المادة الرمادية :

ان الهيبوتالموس وهو عبارة عن سم مربع من المادة الرمادية الموجودة عند التقاء المخ بالنخاع الشوكى . ويعتبر الاخصائيون هذه المادة سببا من أسباب البدانة ذلك لانها تنظم الشهية وامتصاص الماء والشحم والسكر . وكل اضطراب يصيب عملها يسبب اختلال الشهية والامتصاص وينتج عنه زيادة فى الوزن .

وقد أجريت تجربة على الكلاب فاتضح ان أى تشويه يصيب هذه المنطقة يسبب البدانة . وأجريت جراحة لسيدة مصابة بالصرع فى مكان من المخ قريب من الهيبوتالاموس فزاد وزنها فى خلال ثلاثة أشهر ٢٥ كيلو جراما دون تغيير فى نظامها الغذائى ولا فى نشاطها .

٣ ـ ليست الغدد هى السبب :

ما ان يصاب شخص بالبدانة حتى يصيح الجميع: « انها الغدد ! » . والحقيقة ٢ ٪ من البدانة ترجع الى الغدد .

كذلك المبايض فانها لا دخل لها فى البدانة . والدليل على ذلك ان السيدات اللواتى نزعت منهن المبايض لا يسمن نهائيا . وغالبا ما يكون سبب بدانتهن بقاءهن فى الفراش مدة طويلة ... وتحسن حالتهن واختفاء الالام وزوالها .

ان عدم كفاية افرازات المبايض لا يكون سببا فى البدانة . ولكن افراطها يزيد أحيانا بدانة الماء ولكنها لا تتدخل فى تكوين الشحم .

ان البدانة التى تصاب بها السيدة الحامل أو السيدة التى ترضع مصدرها كثرة التغذية ، أما البدانة التى تحدث عندما تتوقف الدورة الشهرية فسببها نقص النشاط الذى يصاحب عادة هذه السن . وقلما تعالج هذه الحالات بالهرمونال .

أنت مسئولة عن السيلوليت الذى يصيبك ...

ليس السيلوليت ضربة من ضربات الطبيعة أو مصيبة من مصائب الزمن . انه ليس كالانف الطويل والشعر ليس كالانف الطويل أو الشعر الضعيف . أنت وحدك المسئولة عنه . ويرتبط السيلوليت عادة بالبدانة الاسفنجية أو المائية .

العلاج

ان التمرينات الرياضية وحدها غير كافية . يجب أن تمشى ثلاثين كيلو مترا لتفقدى كيلوجراما واحدا .

ومع ذلك فان عملا جسمانيا متعبا يجعلك تفقدين عددا لا بأس به من الكيلوجرامات والدليل على ذلك أن ٧٣ ٪ من البدينات يقمن بأشغال مدلكة بدلا من أن تتدلكى . مريحة . ان نتائج التدليك غير مغرية والافضل لك ياسيدتي ان أردت أن تفقدى بعض الكيلوجرامات أن تعملى ولا بأس من التدليك ان كانت بدانتك مائية هذا ان اتبعته بنظام غذائى تقللين فيه من أكل المملحات .

المستحضرات الطبية :

لا تخدعى نفسك فان المستحضرات التى تخفض الوزن دون الحاجة الى بذل مجهود آخر لا وجود لها . فى استطاعتك أن تضيعى ربع كيلو من بيكربونات الصوديوم الى مغطسك مرة فى الاسبوع فان نتائج هذا العلاج لا بأس بها .

العلاج النفسانى :

حينما تكون البدانة نتيجة لانفعالات نفسية فانه لا بأس من اضافة علاج نفسانى الى العلاج الجسمانى .

لا تحكمي على نفسك بالجوع:

فى استطاعتك أن تفقدى بعض الكيلو جرامات وأنت تأكلين من كل شىء بعقل ذلك أن النظم الغذائية القاسية تجعلك تنصرفين عنها وتعودين الى سابق عهدك من الاكل الكثير . ان الاعتدال اذن أفضل من الانقطاع تماما لمدة قصيرة قد لا تفيد اطلاقا .

فى استطاعتك أن تأكلى كثيرا من اللحم والبيض والسمك والجبن واللبن لان هذه المواد تدخل فى تكوين عضلات الجسم ولا تزود الدهن فيه .

قللى ما أمكن من أكل القشدة والزيت النباتى الطازج أى غير المطهى .

قللى أيضا من تناول الخبز والحلوى . ولا مانع من استهلاك ٥٠ أو ٦٠ جراما من السكر يوميا اذ أن هذه الكمية لابد منها للجسم .

ويقول الدكتور ديمول أن فى استطاعتك أن تأكلى يوميا الكميات والاصناف الاتية :

- ٣٥٠ جم من اللحم بدون دهن أودمعة. «يمكنك الاستعاضة عن اللحم بالسمك »
- بياض بيضتين .
- نصف لتر من اللبن بدون قشدة
- ١٠٠ جرام من المواد ذات الدقيق كالبطاطس
- ١٥٠ جراما من الخبز
- جميع أصناف الخضروات عدا الكرنب
- السلطات بالليمون .
- جميع أصناف الفاكهة عدا الموز والعنب والفاكهة الجافة .
- لتر من عصير الفواكه .

قللى ما أمكن من الملح « ٥ جم على أكثر تقدير كل ٢٤ ساعة» . وعليك الغاؤه تماما فى حالة البدانة المائية أو الاسفنجية .

ان كنت بدينة ففى استطاعتك أن تشربى لترا فى اليوم ولكن فى غير مواعيد الوجبات الغذائية . وحبذا لو شربت كوبا كبيرا من الماء فى الصباح عقب قيامك من الفراش لغسل الانسجة . أما السيدات المصابات بالبدانة الاسفنجية فانه من الافضل ألا يشربن الا نصف لتر فى اليوم .

وان شعرت بجوع بين الاكلات فتناولى قطعة فاكهة أو لقمة عيش محمصة أو عصير فاكهة أو كوبا من اللبن بدون قشدة .

طعام الافطار :

لا تقللى الطعام فى وجبة الافطار لئلا تجوعى عند الظهر وتلتهمى كل ما يقدم لك من الطعام غير عابئة بحالتك ! . خذى بيضتين وشريحة لحم فان هذا المقدار لن يزيد وزنك .

علاج السيلوليت

ان الرياضيات والنباتيات لا يمكن أن يصبن بالسيلوليت والسيلوليت قد يكون غير معروف فى الولايات المتحدة حيث أن العادات الغذائية مختلفة عن عادتنا . ان الامريكيين يجهلون تماما أكلنا الدسم وأصنافنا الثقيلة .

ولكى تتخلصى من السيلوليت عليك باتباع نظام النساء اللواتى لم يصبن به . مارسى التمرينات الرياضية المعتدلة . اعطى نفسك الراحة الكافية .

والى جانب ذلك لا بأس من الالتجاء الى التدليك على يد اخصائية أو بالكهرباء فى أحد المعاهد .

اتبعى نظاما غذائيا غير مقيد وعودى الى الجزء الخاص بالبدانة الاسفنجية .



جسمك والموضة

أنت جميلة رشيقة وحسنة الهندام ولكن .. يوجد شيء ما « يكسف » جميع صفاتك الشكلية والتى تتعلق بملابسك.

ان مشيتك ثقيلة أو انك كثيرة القفز وان جسمك يبـدو وكأنه قد حبس فى كورسيه من الذى كانت تلبسه جداتنا أو أن جسمك « سايب » وحركاتك شعواء ليس فيها أى جمال .

ان الرشاقة فن يمكن لكل سيدة أن تفوز به ان سارت على النهج الذى سنرسمه لها على هاتين الصفحتين .



التمرين الاول

امشى مع رفع الركبة اليسرى اعلى ما يمكن بينما تخفضين الجذع الى الامام وفى حركة دوران حاولى ان تلمسى الركبة اليسرى بالكتف اليمنى .

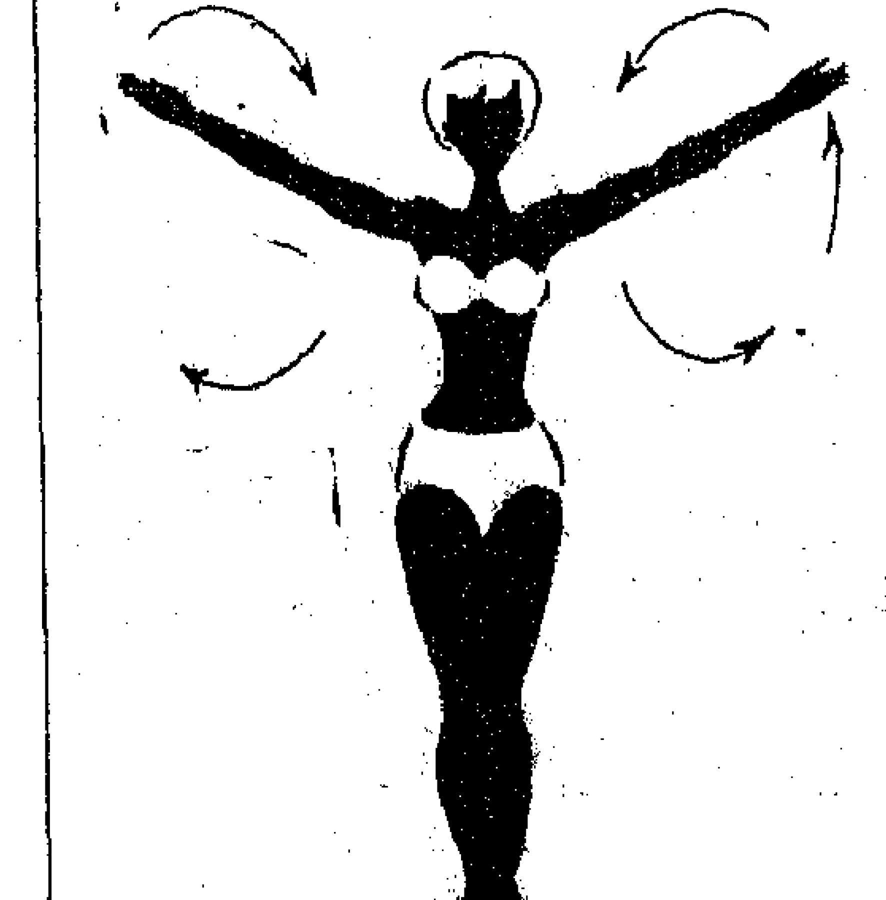
أريحى القدم اليسرى على الارض وارفعى بنفس الطريقة الركبة اليمنى التى ستلمسينها هذه المرة فى الهواء بالكتف اليسرى .



التمرين الثالث

قفى معتدلة وذراعاك ممدودتان على الجانبين . الساقان والقدمان مضمومة .

اقذفى الساق اليمنى الى الامام وأعلى ما يمكن بينما تقوسين الظهر وتجلبين الذراعين الى الامام لتلمسا القدم على ارتفاع الصدر أو الرأس.

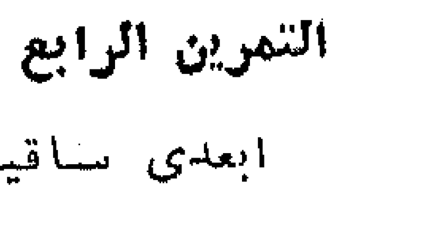


التمرين الثانى

قفى معتدلة ويداك على كتفيك. ارسمى بيديك دوائر صغيرة رأسية مركزها الكتفان .

الذراعان ترتفعان وهما ممدودتان الى الجانبين الى أن تصبحا رأسيتين ثم تثنى لتنزل الى وضع الابتداء .





التمرين الرابع

ابعدى ساقيك عن بعضهما واشدديهما جيدا. اليدان على القفا ارسمى دائرة كبيرة برأسك وجذعك حول الحوض . ابدئى أولا بالنزول الى اليسار ثم الى الامام أوطى ما يمكن ثم الى اليمين والى خلف أبعد ما يمكن ثم الى اليسار .
ان هذا التمرين خير مدلك للبطن

تابع التمرين الرابع



التمرين الخامس

نطى مرتين على القدم اليسرى بينما ترفعين الساق اليمنى المثنية الى الامام والركبة على ارتفاع الصدر غيرى القدم وأنت تنطين واقفزى مرتين على رأس القدم اليمنى بينما ترجعين الساق اليسرى الى الخلف مع شدها ورفعها أعلى ما أمكن .

وفى نفس الوقت قوسى ظهرك وقربى الجبهة من الركبـــة التى ترتفع بينما تنزل اليدان الى اسفل ثم الى الخلف . ادفعى جذعك الى الوراء مع رفع الذراعين الى أعلى بينما ترتفع الساق اليسرى الى الوراء .

التمرين السادس



اجلسى عـــلى الارض مع ثنى الساقين وتقويس الظهـــر . الركبتان بالقرب من الذقن والاصابع مشبكة أمام الساقين . أتـــركى نفسك تسقطين الى الخلف ودورى على ظهرك بحيث يصبح الحوض بعيدا عن الارض فتنتقل نقطـــة الارتكاز الى القفا والكتفين . عودى وأنت بهذا الوضع وكرري التمرين .

باترون بنت النيل

فستان شميزيه



يمكنك عمل هذا الفستان الصيفي الانيق من الحرير أو من نسيج القطن .

وان كان القماش مرسوما تعمل كلف الياقة والجيوب وقلابات الاكمام بالورب . الجونيلة موسعة من الامام بثنية مجوفة .

الموديل رقم ١ ـ ثوب من القماش السادة الفاتح بكورساج محلى بالازرار . الجونيلة محلاة من الامام بثنية مجوفة . الياقة وقلابات الاكمام والجيوب محلاة بكلفة مزررة .

الموديل رقم ٢ ـ ثوب من الفانلة الرمادية .

الموديل رقم ٣ ـ ثوب من البوبلين المقلم .

القماش اللازم :

٣٧٥ سم من قماش عرض ٩٠ سم . يتكون باترون هذا الثوب من ١١ قطعة .

١ ـ كورساج أمام ضعى اتجاه نسيج القماش في منتصف الامام . كما هو مبين على الباترون .

٢ ـ كورساج الظهر . يوضع منتصف الظهر على ثنية القماش كما هو مبين في رسم التفصيل .

٣ ـ الكم . يوضع اتجاه نسيج القماش كما هو مبين على الباترون

٤ ـ قلابات الكم . توضع بالورب كما هو مبين في الرسم .

٥ ـ الياقة . يوضع منتصف الظهر على ثنية القماش كما هو مبين في الرسم ..

٦ ـ كلفة الياقة توضع بالورب الكامل كما هو مبين في الرسم .

٧ ـ الجونيلة أمام . يوضع اتجاه نسيج القماش في منتصف الامام كما هو مبين على الباترون .

٨ ـ قاع الجيب . يوضع مرتين على القماش البسيط اتجاه القماش كما هو مبين .

٩ ـ قاع الجيب الثاني . يوضع مرتين على القماش البسيط ، اتجاه القماش كما هو مبين .

١٠ ـ كلفة الجيب . توضع بالورب الكامل كما هو مبين .

١١ ـ الجونيلة خلف . يوضع منتصف الظهر على ثنية القماش كما هو مبين بالرسم .

التفصيل :

سيرى وفق التعليمات الموضحة لك في الرسم الذى أمامك . ضعى القطع كما هو مبين ثم قصى القطع ١و٢و٣و٧و١٠ على القماش المطوى في اتجاه العرض . لقص ظهر الجونيلة «١١» اطوى القماش بحيث تحصلين على عرض قطعة الباترون زائد الخياطات . قصى القطعة رقم ١١ على ثنية القماش الذى حصلت عليه بهذه الطريقة ثم على سمك واحد قصى القطع ٨ و٩ . اثنى أو اطوى باقى القماش لقص القطع ٤و٥و٦ « أنظرى الرسم »

اعداد الشغل

عندما تكون جميع قطع الباترون مدبسة على القماش سرجى حولها بخيط من لون يختلف عن لون القماش بحيث يشمل السمكين ، لا تشتدى على الخيط كى تتركى بوكلة طويلة فى كل غرزة . علمى بنفس الطريقة منتصف الامام ومنتصف الظهر والبنسات ونقط الالتقاء . وعند الانتهاء من هذا العمل ابعدى سمكى القماش عن بعضهما وقصى بوكلات الخيط فى المنتصف . وهكذا تعلم القطع بطريقة هندسية صحيحة .

التركيب

الكورساج :

خيطى بنسات الخصر ، سرجى وخيطى بنسات الكتفين الامامية فى الارتفاع المبين . تأتى هذه البنسه عند طرف تركيب الكم . سرجى أيضا ثنيات البنسات فى ظهر الكورساج . اجمعى الامام والخلف بخياطات الجوانب والكتفين مع ترك فتحة فى الجانب الايسر طولها ١٥ سم تقريبا للسوستة .

الياقة :

اثنى الكلف «٦» على خط الثنية المبين والعدل على العدل . خيطى الرأس وعلى ٣ سم تقريبا من الجانب الثانى الكبير « أنظرى الى العلامة على الباترون » . اقلبى الكلفة على حافة الياقة الحافة على الحافة فوق الاخيرة . خيطى سمكا واحدا من الكلفة والياقة معا ثم اسلتى أسفل الكلفة على ظهر الياقة بغرز صغيرة جانبية . اعملى غرزة على وجه الكلفة وعلى بعد مليمترين من الحافة ثم غرز ، ثانية على بعد سنتيمتر واحد من الاولى .

ولما كانت الياقة قد انتهت بهذه الطريقة ضعيها الطرف على الطرف على وجه فتحة الرقبة ابتداء من المنتصف الامامى . سرجى . اسلتى بعد ذلك البارمانتور على الوجه على خط الثنية المبينة وسرجى . وعلى ظهر فتحة الرقبة ضعى وربا الحافة على الحافة على وجه الياقة ولكن ابتداء من البارمانتور ثم خيطى مرة واحدة ابتداء من حافة ثنية البارمانتور الى الحافة الاخرى . وهكذا تصبح الياقة فى البارمانتور . انهى فتحة الرقبة جهة الظهر بسلت الورب بغرز جانبية صغيرة . اقلبى البارمانتور على الظهر حيث تسرج من أعلاها الى أسفلها .

الكمان :

اقفلى الكمين بخياطتهما . تم قلابة على خط الطوية المبين الوجه على الوجه . خيطى الركن وعلى بعد ٣ سم من الجانب الكبير «أنظرى العلامة» . ضعى بعد ذلك أسفل القلابة الحافة على الحافة على وجه الكم . خلطى سمكا واحدا من القلابة وأسفل الكم معا واسلتى أعلى القلابة بغرز صغيرة جانبية على ظهر الكم . اعملى حول قلابات الاكمام نفس غرز الياقة .

ركبى زرا على ركن القلابة وضعى الكم فى فتحته بحيث يكون الجانب الاكثر تقديرا الى الامام غرزة الكم تأتى الى نهاية بنسة الكتف .

حضرى قلابات الكم اطوى كل الجونيلة : ابدئى بشغل الجيوب. حضرى الكلف «١٠» بثنيها على خط الثنية المبين . خيطى ، كما فعلت مع كلف الكم ، الركن و٣ سم من الجانب الكبير . اقلبى الكلفة على الوجه . اعملى غرزة على بعد ٢ مليمتر من الحافة ثم غرزة ثانية على بعد ٢ سم من الاولى .

وعلى وجه قصة الجيب ضعى وجه كلفة الجيب الحافة على الحافة ، على أن تكون الكلفة متجهة نحو أسفل . وفوق الكلفة سرجى أيضا الحافة على الحافة قاع الجيب ٩ . خيطى الكل معا . اسلتى قاع الجيب على الظهر مع رفع الكلفة الى أعلى. سرجى واكوى اعملى البانسات لقاع الجيب ٨ وأدخليه تحت الكلفة بحيث يتطابق قاعا الجيب . ضمى هذا القاع الى الجونيلة بغرزة صغيرة راسية تأخذ فى نفس الوقت طرف الكلفة . ويؤلف أعلى قاع الجيب ٨ خصر الجونيلة . ضمى قاعى الجيوب بغرزة حولها .

كونى الثنية المجوفة فىمنتصف الامام . سرجيه من أعلى الى أسفل ثم خيطيه على ظهره من الخصر الى حوالى ٣٠ سم من أسفله . اكوى الثنية . اعملى بنسات الخصر لظهر الجونيلة ثم ضمى أمام الجونيلة ، وظهرها بغرز الجوانب مع ترك فتحة من الجانب الايسر من ١٠ سم تقريبا للسوستة . أركان كلف الجيب لا تؤخذ فى غرز الجوانب ولكنها تعطى هيئة الازرار . من الامام على الظهر . ضمى الجونيلة الى الكورساج بغرزة الخصر المعمولة على الظهر علما بأن الكورساج مربع منتصف الامام على منتصف الامام كما لو كان مزررا .

التشطيب :

اعملى للفتحة المحجوزة للجانب الايسر ملوة من ١ سم لكل جانب وخيطيها . خيطى بعد ذلك السوستة باليد . دورى الفستان وانهيه سواء بأورليه ان كان القماش خفيفا أو بملوة سورفليه أولا ثم مخيطة بغرز غير ظاهرة ان كان القماش اسمك . اعملى العراوى فى الجهة اليمنى من الكورساج وركبى أزرارا فى مقابلها . ركبى زرارين على كلف الجيوب .

الحزام عبارة عن باندة مستقيمة مطوية ومخيطة ومقلوبة على وجهها انهى طرفا منها على شكل قلنسوة والاخرى ببوكلة مغطاة بنفس القماش . حلى الحزام بنفس غرز كلف الجيوب والاكمام .

كوبون باترون بنت النيل

هل تريدين الحصول على باترون هذه البلوزة وهذه الجونيلة ؟

تقدمى بهذا الكوبون الى ادارة مجلة بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل بالقاهرة فى موعد يبدأ من ٦ أغسطس سنة ١٩٥٥ ولا يتجاوز ٢٥ منه .

ملحوظة : وان كانت القارئة خارج القاهرة او جمهورية مصر فعليها أن ترسل هذا الكوبون على العنوان المذكور مصحوبا باذن بريد فئة الخمسة قروش لتغطية مصاريف البريد .. مع ذكر الاسم والعنوان بالكامل .

ضلع
٦ تقوية الكم ٤
٥ ياقة
قاع ٩
الجيب ٩
٨
٨
٩ ظهر الجونيلة
٣ كم
٢ ظهر الكورساج
١٠
١ وجه الكورساج
٧ وجه الجونيلة
٤٥ سم
٢٫٨٧ × ٣٠ط

الثوب المطبوع بجاكيت طويلة

الاقمشة المشجرة هى طابع الموسم • وها هى ذى الخائطة الفرنسية المعروفة نينا ريتشى تقدم هذا الثوب المصنوع من القماش القطنى المطبوع برسوم خضراء وزرقاء على أرضيــة سوداء • ان هذا الطقم يتكون من فســتان ضيق ديكولتيه يرتدى عليه جاكيت طويلة وواسعة • وقد لاقى هذا الطراز نجاحا كبيرا فى الموسم الماضى مما شجع الخــائطين على تكراره فى هذا الموسم على قماش مطبوع •

نيناريتشى



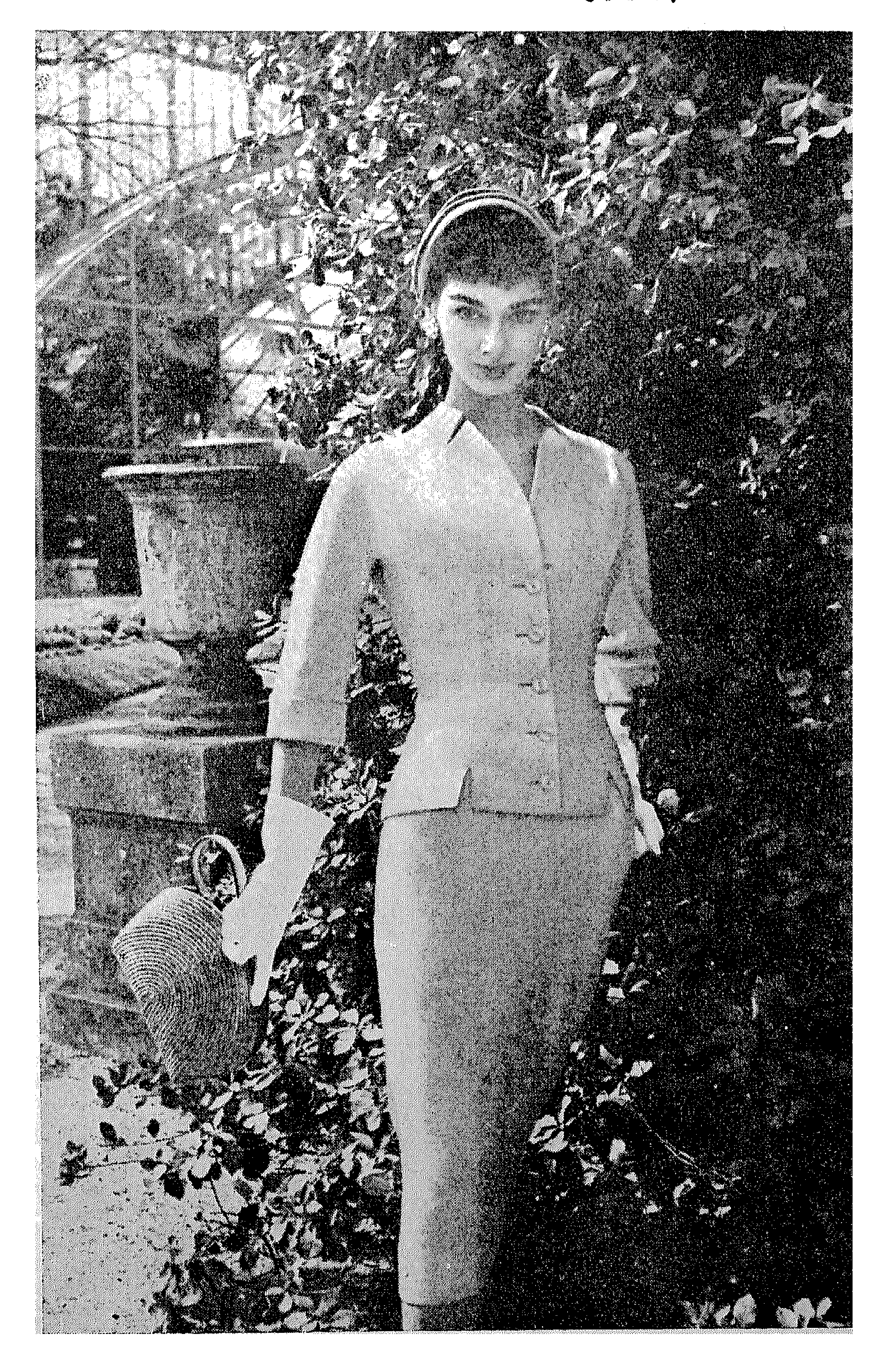
ثــوب نيناريتشى وبلاحظ طــول الجاكيت واتساعها

ثوب لبعد الظهــر يقفل من الامـــام بأربعـــة أزرار



التايير الذى اختاره

جان ديسيس



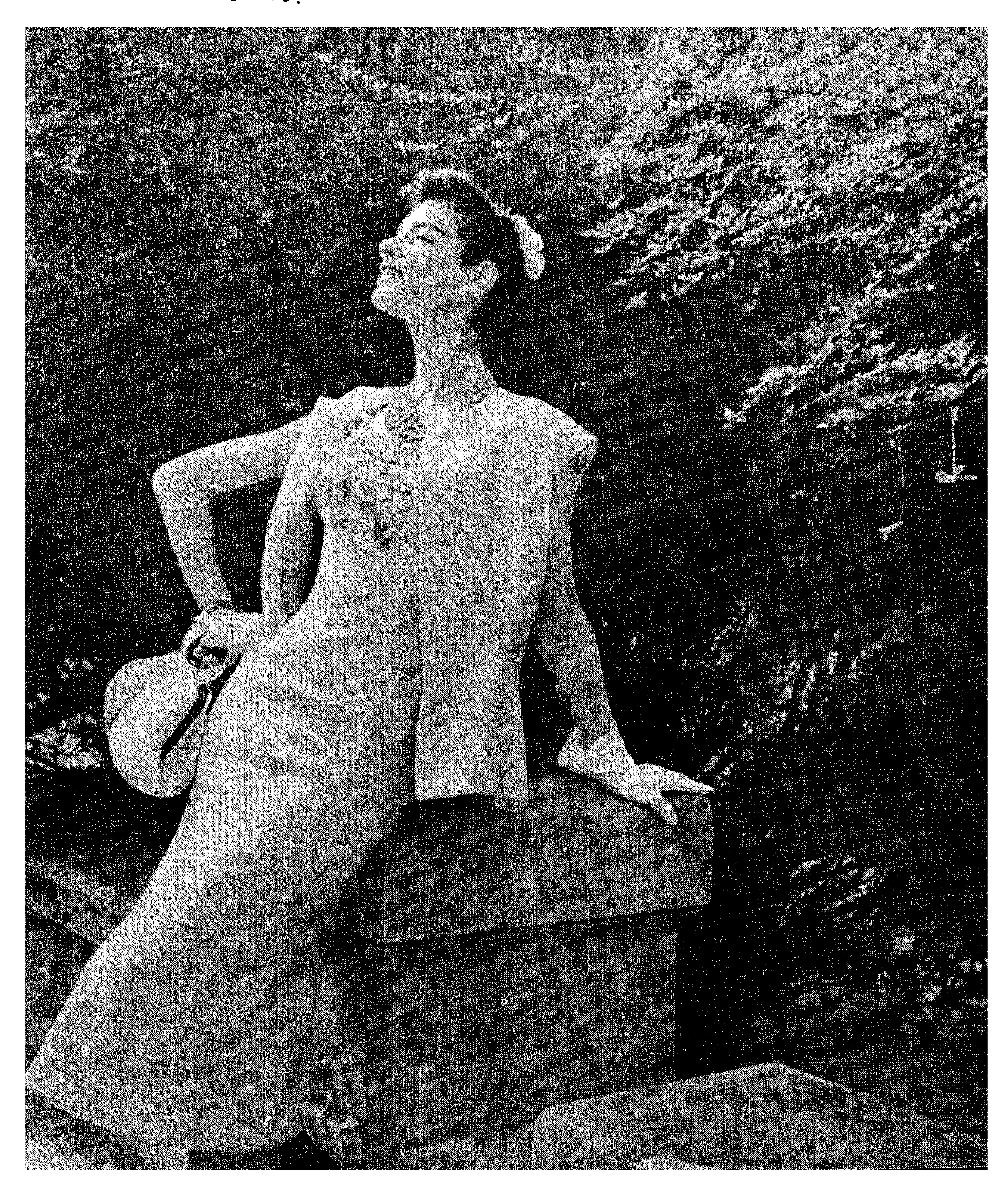
النيــــل الفاتح

يلطف الجـــــو

ان فتلة الكتان من أرقى فتل المنسوجات . ويعتبر نسيجه أفضل قماش يرتدى لفصل الصيف . وقد عرف الانسان التيل منذ قديم الزمن وأنزله المنزلة اللائقة به وتفنن فى نسجه وكانت تجارته رائجة فى الشرق والغرب وها هم خائطو هذا العصر ينتقونـه لصنع التاييرات والفساتين والاطقم أى الثياب المؤلفة من قطعتين . ويفضلون عــادة الالوان الفاتحة او الباهتة لانها تطرد الحرارة ولا تمتصها . ويقدم جان ديسيس هــذا التايير الحديث . الجاكيت ضيقة ضيقا خفيفا ومزررة من الامام وقصيرة جدا وهى تغطى كورساج ديكولتيه لثوب ضيق . أما جان لانفان « كاستيلو » فيقدم هــذا الطقم المصنوع من التيــل الابيض . الفستان ضيــق وبدون أكمام والكورسـاج محلى بتطريز أزرق وأبيض . الجاكيت بدون ياقة ومزررة من أعلى الى أسفل .

الطقم الذى يقـــدمه

جان لانفـــان



ثوب بعد الظهر الصيفي



شريط من الجروجران الكحلي يتخلل درابية هذا الثوب المصنوع من ساتان القطن . الجونيلة الرخصة بوسع موزع على ثنيات . الاكمام قصيرة والخصر ضيق ضيقا معقولا يزيد في جمال الفستان .

اما الثوب الآخر فهو من ساتان القطن ايضا . الارضية صفراء والنقط سوداء . الاكمام مركبة كيمنو وقد امتازت بشيء كثير من الضيق . ويلاحظ أن الكشكشة تمتد من الياقة لتنتهي عند الذيل .





ثـــوب بعــــد الظهـــر الصـــيفى

شغل بليسيه برسم دوائر يحلى كورساج هذا الثوب بدون أكمام الذى صنعته جان لانفان « كاستيلو » من الحرير الابيض . ويغطى الكتفين ياقة تايير . الحزام موضــوع أسفل مكانه الطبيعى مما يعطى الصدر طولا . الجونيلة عريضة وبليسيه على هيئة الشمس يرتدى جوبون تحتها . لقد لاقى هذا الطراز اقبــالا منقطع النظير


يجب أن يكون ثوب الصيف بسيطا وأنيقا بحيث يرتدى أيضا فى المدينة • وها هو ذا جان ديسيس يقدم هذا الفستان المصنوع من التيل لون الطباق • الكورساج ذو أكمام قصيرة ودرآبية عند فتحة الرقبة • الجونيلة ذات اتساع رخص وهى دابية دون مبالغة • ان هذا الثوب يرتدى للصباح أيضا وهو غاية فى الاناقة

الجرسيه الابيض

ان الجرسيه الابيض يحتفظ دائما بأناقته • وسواء كان فستانا أو تاييرا فان النساء قد ازددن تعلقا به عن العام الماضي والصورة التي على هذه الصفحة لثوب من قطعتين يقدمهما ماجي روف من الجـرسيه الابيض • الكازاك ديكولتيه دائرية ومحلاة بجيوب للزينة • الجونيلة بليسيه والقبعة من ابتكار جلبـير أورسيل • أما بالنسياجا فيقدم هذا الثوب المؤلف من قطعتين من الجـرسيه الابيض الجاكيت بعيدة عن الجسم بكولة مقلوبة •




TOLERIE

العودة الى موضة سنة ١٩٠٠

فانلـــــة التنـــس


يقدم بيير كلارانس هذا التايير ذا الجاكيت المستقيمة مـــن الفانلة . الياقة مستديـــرة وبيضاء . الجاكيت تقفـــل بثلاثة أزواج من الازرار .



ويبتـــكر هرمس فســـتانا ضيقا ذا اوزدن يلف بالجســد وهو ايضا من فانلـــة التنس البيضاء المخططة بلون أخضــر مناسب يزيدها جمـــالا .

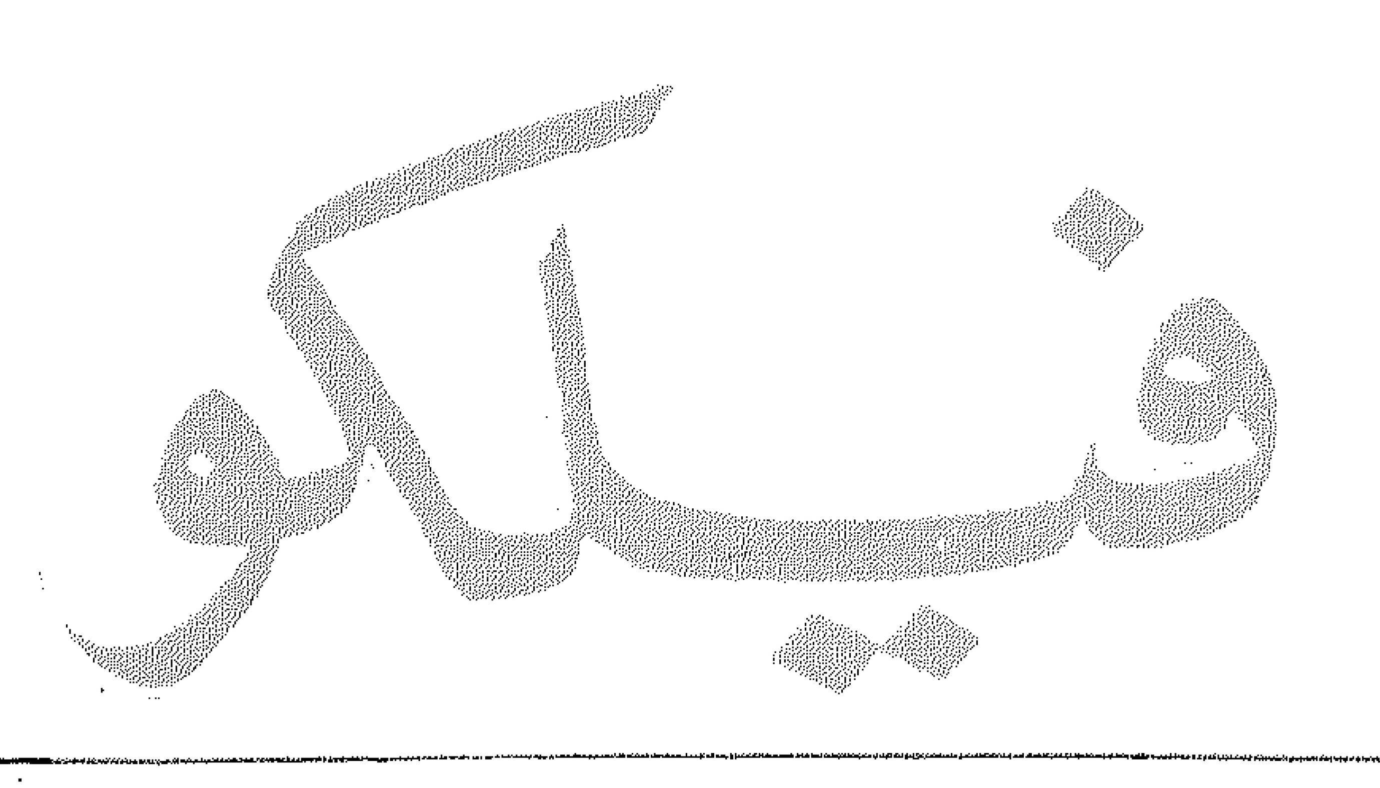
وهـــذه ماجي روف تدخـــل الميدان بهذا التايير الأنيق ذي الخصر الضيق والجيبين بالقلابات . ان المعلمة رفيعة جدا وحليت قلابات الياقـــة بالازرار .





ميزات عديدة في الموديل الجديد





الثلاجة التى لا تضاهيها فى المزايا
أية ثلاجة كهربائية أخرى

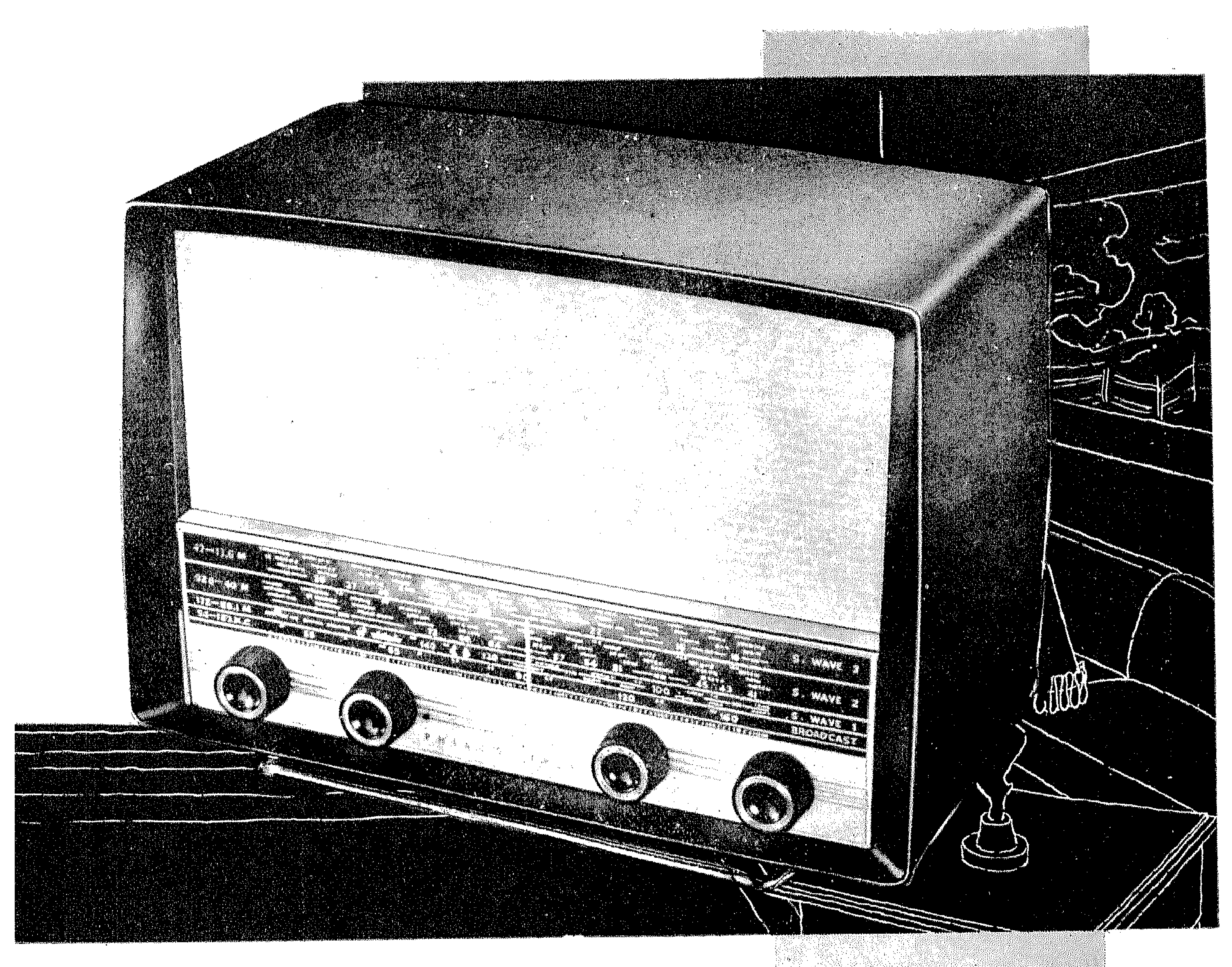
الوكلاء الوحيدون بالقطر المصرى
شركة وادى النيل للهندسة والتجارة

١٥ شارع الفى بك بالقاهرة ت ٥٣٦٠٤ - اسكندرية ٤٣ شارع سعد زغلول
- المنصورة : شركة موافى - القنال : نيوكوليتيس وفلاستاريوس



اطلقت محـــلات جاك هايم على هذا الثــوب
اسم نجرسكو وهو آخر مبتكرات الموسم الصــيفى

ثوب للمساء ابتكار محلات جاك هايم . لقد صنع
من الساتان . اما فتحة الرقبة فضيقة ومحلاة بفيونكا



فيلكو
المشهورة
بالجودة
في جميع انحاء العالم

أنيق الشكل . ذو منظر جذاب
يعمل على موجة متوسطة وثلاث
موجات قصيرة ..
به مفتاح للتحكم في درجة الصوت . ذو خمسة صمامات

PHILCO

3649

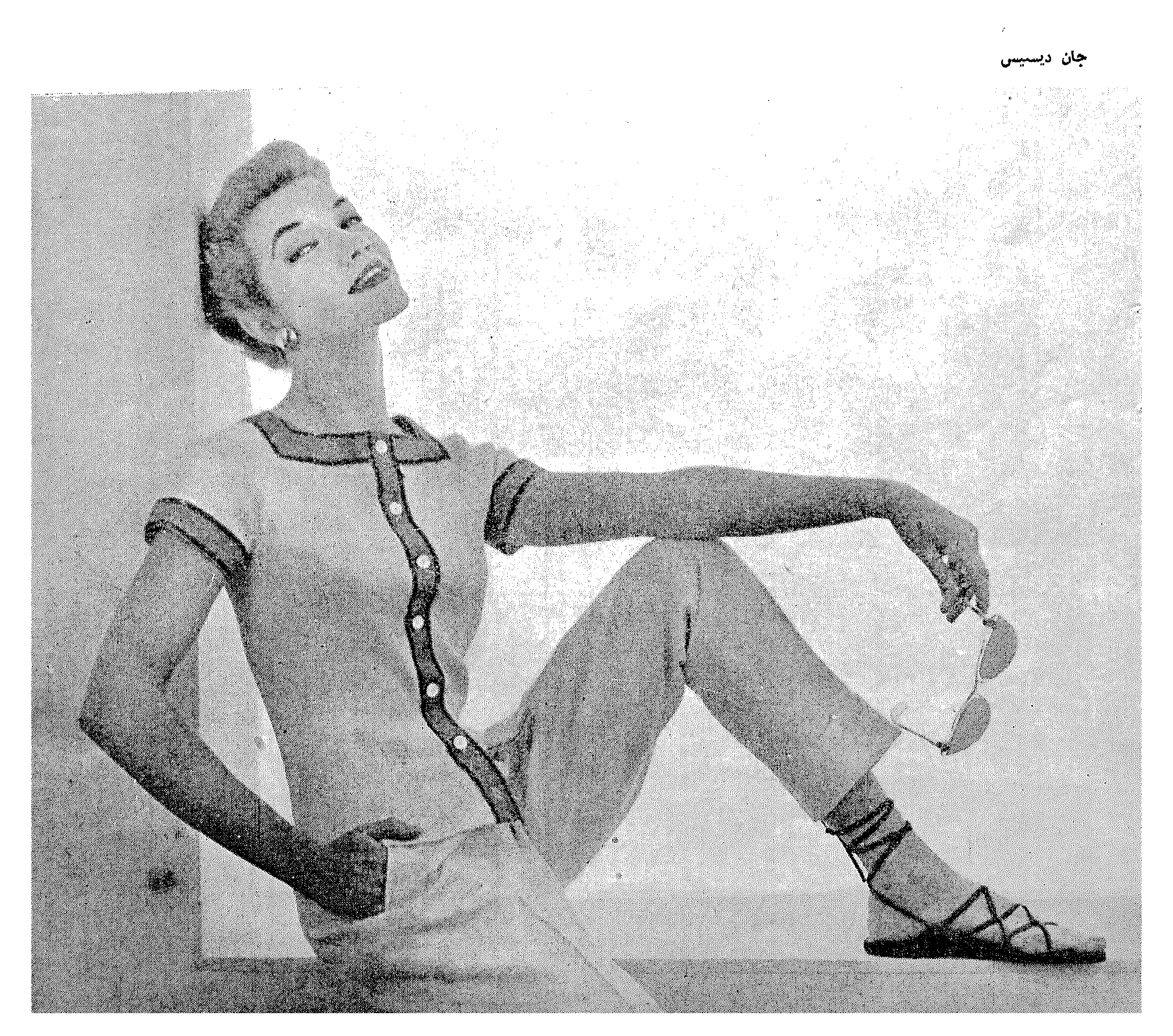
ســــــاعة الحمـــــام

نيناريتشي



سويتر لفصــــل الصيف

جان ديسيس



يحلى فتحة الرقبة المربعة شريط من الجروجران بخطوط خفيفة سوداء وبيضاءوحمراء كما يحلى الكمين القصيرين والجزء الامامي من هذا السويتر المصنوع من الخيط القطنى الابيض • وتصميم جان ديسيس • ويقدم هنرى ألابانسيه هذه المارينيير المصنوعة من الخيط الابيض بخطوط رفيعة متموجـــة كحلية • الكمان كيمنو وترواكار • ويقــدم هنرى ألابانسيه أيضا هذا السويتر المصنوع من الشانتونج المطبوع باللونين الرمـــادى والاصفر • وتبتكر أنى بلات سويتر بياقة مرتفعة من الجرسيه آلرمادى المقلم بالابيض • وأخيرا فان لوزور يقدم هذا التوين ست المؤلف من بول أوفر وردى وســويتر رمادى •







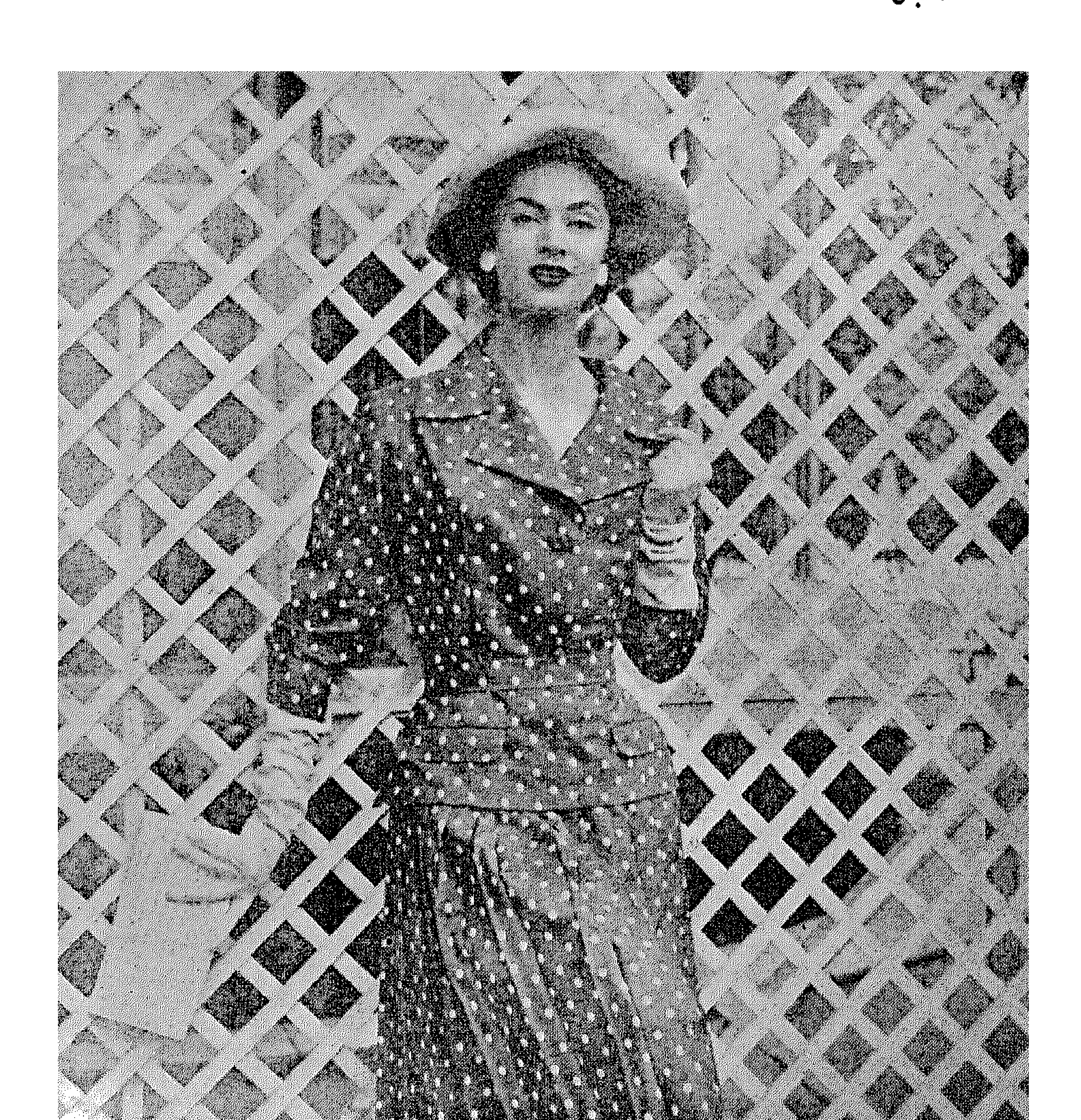
جان بانو

الجونيلة

البليسيه

هذه ثلاثة أنواع من الجونيلات البليسيه يقدمه ثلاثة من كبار صانعى الازياء بباريس . ولكل ثوب طابع خاص يتفق مع نوع البليسيه .

مانجان



جاك جريف



ديكولتيـــه

الحدائـــق



جان ديسيس

ليس هناك أجمل وأوفق من الاقمشة القطنية المطبوعة لصنع فساتين الحدائق • ويمتاز فستان كريستيان ديور بكورســاج طويل مسطح . الجونيلة عريضة وقد ركبت كأنها جوبون • أما جان ديسيس فانه يقدم هــذا الثوب ذا الديكولتيه المربع • واتســاع الجونيلة عبارة عن ثنيــات جميلة فوق الجوبون •

كريستيان ديور




ثوب من صنع هوبير دى
جفنشى يتالف من باندات
بينها خطوط بعروض
مختلفة . الكورساج
مزرر من الامام
والجونيلة بجيب
جاردينيير

تمتعى بالهــواء الطلق والمناظر الجميلـــــة

ان لكل مكان الثوب الذى يليق به· وهانحن أولاء نقدم على هاتين الصفحتين والصفحات التالية أجمل ما ابتكرته بيوت الازياء بباريس للتمتع بالطبيعة · آن فصــــل الصيف فصل الراحة والاستجمام من عناء الاعمال التى أســـتغرقت وقتك وجهدك · وان الراحـــة والاستجمام لا يفيان بغرضهما الأن ارتدت طالبتهما ما يساعدها على ذلك · وهذه الثياب هى خير ما يرتدى لهـــذا الغرض ·



الثوب الذى تقدمه لولا بروساك




فساتين الهواء الطلق

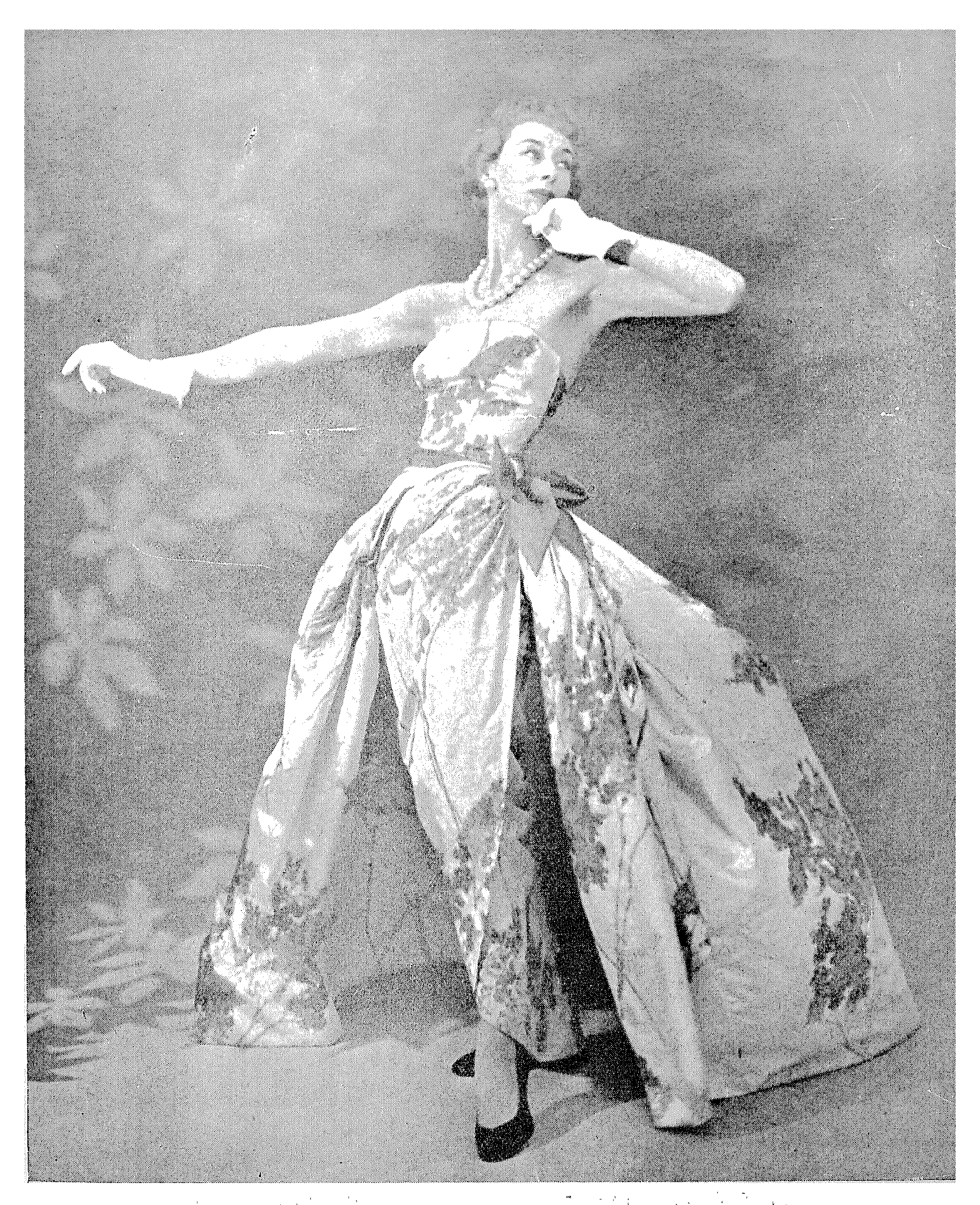
نينا ريتشى



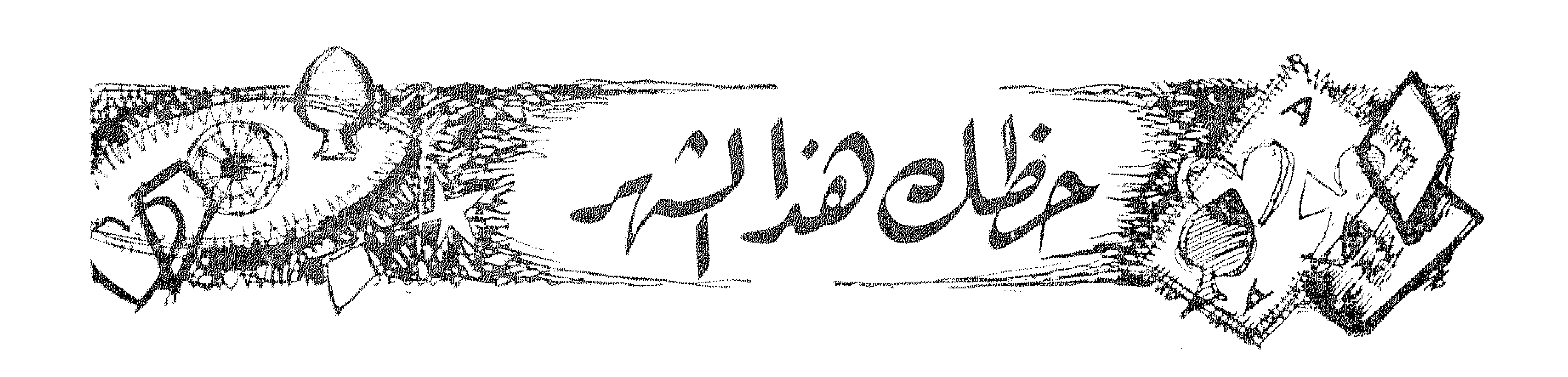
كولة كلودين من البنيكيه الابيض تحلى هذا الثوب من قماش القطن الوردى المطبوع بأزهار صغيرة · ويلاحظ الثنيات التى تنفتح من الامام · أما الظهر فهو مكشكش · أما الثوب الذى يقدمه ديور فهو من البيكه البنفسجى الفاتح ويمتاز بديكولتيه باتو وبجونيلة عريضة لتسهل حركة الساقين وتساعد على المسير ·

ديور





هذا الثوب الذى صنعه جان باتو هو من التفتاه المطبوع باللونين الازرق والابيض ويتكون من جونيلة على شكل غمد السيف وعليها جونيلة أخرى مفتوحة من الامام .



من ٢١ مارس الى ٣١ منه :
حظ خالص فى الاعمال والحب. ان هذا الشهر بداية طيبة لحياة هنيئة .

من أول أبريل الى ١٠ منه :
ميل الى الغضب بتسرع وبدون روية .. لا ترهقى نفسك وكونى حذرة .

من ١١ أبريل الى ٢٠ منه :
بالهدوء والتفكير السليم تصلين الى بغيتك وتحققين أمالك دون الالتجاء الى المحاكم .

من ٢١ أبريل الى ٣٠ منه :
هذا الشهر صالح لاعداد مشروع يرجع عليك بفوائد جمة ان تحقق فى الوقت المناسب .

من أول مايو الى ١٠ منه :
سحابة صيف تظلل حبك ولكنها لن تلبث أن تنقشع ان عرفت كيف تعالجين الامور .

من ١١ مايو الى ٢٠ منه :
شىء من الشجاعة يعيد اليك الثقة فى نفسك ويغير الاحوال الى أحسن .

من ٢١ مايو الى ٣١ منه :
أنت مرتاحة البال فقد تحققت أحلامك وزالت كربتك . ابتسمى للدنيا لتظل مبتسمة لك .

من أول يونية الى ١٠ منه :
ان مشاكل القلب ستحل جميعا بما يرضيك . وان الدعوات التى سوف تلبينها ستزيد من سرورك .

من ١١ يونية الى ٢٢ منه :
ان الحظ يحميك ويقوى الهامك توازن فى الناحية النفسانية ... نجاح عقلى .

من ٢٣ يونية الى ٣٠ منه :
ان الاشياء التى تنتظرين حدوثها سيصيبها بعض التأخير . انتظرى واصبرى ...

من أول يولية الى ١٠ منه :
شهر صالح جدا للاسفار والمجهود العضلى غير العادى والقرارات الجديدة .

من ١١ يولية الى ٢٢ منه :
حظ عاطفى دائم ان لم تكونى ذات خيال واسع .

من ٢٣ يولية الى ٣١ منه :
ان الحظ يبتسم لك من كل النواحى . انتهزى الفرصة .

من أول أغسطس الى ١٠ منه :
فى استطاعتك الاقلال من عداوة الناس لك . لا تندفعى . اعتصمى بالهدوء .

من ١١ أغسطس الى ٢٢ منه :
تحسن فى مشاكل القلب . واهتمام الاسرة بأمرك .

من ٢٣ أغسطس الى ٣١ منه :
لا ترددى كثيرا فى المسائل العاطفية ولا تكونى متطلبة . ولكن اياك واتخاذ قرار رغما عنك .

من أول سبتمبر الى ١٠ منه :
فى التنقل خير ينتظرك . تحسن الاحوال وانفراج الازمات .

من ١١ سبتمبر الى ٢٢ منه :
ان مشروعاتك سيصيبها بعض التعطل . كونى عملية ولا تركنى الى اليأس .

من ٢٣ سبتمبر الى ٣٠ منه :
ان السعادة والنجاح حليفاك فى هذا الشهر . ثقى فى نفسك .

من أول أكتوبر الى ١٠ منه :
أنت تريدين نتائج سريعة . كونى صبورة ولا تندفعى والاأخفقت فى مشروعاتك .

من ١١ أكتوبر الى ٢٢ منه :
شهر طيب لعقد صداقات جديدة تحسنين اختيارها ولا تحكمين عواطفك فى المسائل التى تكون فى حاجة الى تفكير .

من ٢٣ نوفمبر الى ٣٠ منه :
أنت مترددة ومضطربة بعض الشىء . ان هذا الاضطراب سوف يزول لو نظرت الى المسائل من ناحيتها العملية .

من أول ديسمبر الى ١٠ منه :
لا تمزجى بين العواطف والمصالح المادية . لا حظى كبدك فانه فى حاجة الى بعض العناية .

من ١١ ديسمبر الى ٢٠ منه :
ان الوقت وحده كفيل بحل مشاكلك المعقدة اصبرى ولا تتعجلى .

من ٢١ ديسمبر الى ٣١ منه :
انه شهر المقابلات والاتفاقات الناجحة . انتهزى الفرصة واتخذى القرار الذى تفكرين فيه .

من أول يناير الى ١٠ منه :
لا تغالى فى استخدام قوتك البدنية . اجعلى الناس تحبك قبل أن تجعليهم يطيعونك .

من ١١ يناير الى ٢٠ منه :
ان مشاكلك العاطفية لن تحل الا فى هذا الشهر ان عرفت كيف تدبرى الامور .

من ٢١ يناير الى ٣١ منه :
انه شهر العواطف والعلاقات الودية والاشغال الفنية .

من أول فبراير الى ١٠ منه :
لا زالت فى الافق بعض السحب التى تعكر صفو علاقاتك العاطفية . انها سوف تزول فلا تحزنى .


من ١١ فبراير الى ١٩ منه :
حظ فى العمل وفى الامتحانات والعلاقات العائلية والعملية . خطابات مفرحة .

من ٢٠ فبراير الى ٢٨ منه :
أنظرى الى الاشياء والاشخاص من الزاوية الحقيقية حتى لو كان ذلك على حساب عواطفك .

من أول مارس الى ١٠ منه :
أفضل شهر للسفر ولاتخاذ القرارات الهامة التى تؤثر فى المستقبل كله .

من ١١ مارس الى ٢٠ منه :
ان حظك هذا الشهر سوف يحول بينك وبين خطر داهم كان يوقعك فيه سوء تصرفك .

كيف تطرزين مفرش سريرك ؟



نقدم لك ياسيدتى هذه الملاية ويمكنك شغلها باتباع ما يأتى :

١ ـ يتخذ مقاس ملاية السرير تبعا لمقاس السرير فهذه الملاية للسرير كبير الحجم المقاس ٣٢٥ سم طول × ٢٤٠ سم عرض المخدة المربعة ٦٥ سم × ٦٥ ، المخدة الطويلة ١٨٠ سم طول × ٩٠ سم عرض قماش تيل أبيض عرضه ٢٤٠ سم الخيط المستعمل خيط برودريه أبيض نمرة ٢٥ .

٢ ـ تعمل الحافة من ناحية الرسم أجور بسيط بثنية عرضها ٩ سم أما فى الحافة من الناحية الاخرى فيكتفى بثنية عرضها ٢ سم .

٣ ـ الرسم عبارة عن وحدات مكرن شكل ١ والحشو شكل ٢ وفل تريه شكل ٣ حسب الرسم الموضح أمامك .

أحكام سليمان



ـن أهم ما نطلبه منك يا سيدتى ان أردت تغيير
هذ المفرش أو غيره من المفارش التى ننشر لك نماذجها
فى هاتين الصفحتين من أعداد بنت النيل ، هو أن
تكونى دقيقة فى الرسم ، دقيقة فى التطريز والتنفيذ
لتأتى بشكل جميلا . ولا تنسى أن تختارى الالوان
المناسبة التى ليس فيها تنافر .



بلوفر بالكمام جابونيز..

وكول مرتفع

المواد اللازمة : ١٤٠ جرام « ٥ شلل » من صـــوف رمادى غامق و ٢٨ جرام «شلة» من لون مغاير ثان و ٢٨ جرام «شلة» من لـــون مغاير ثالث من صوف باتونز بيهايف فنجرنج ٣ فتل المصنوع بطريقـــة باتونز المبتكرة لمقاومة الانكمـــاش والتمدد أو صوف باتونز بربل هذر فنجرنج ٣ فتل • ابرتان نمرة ١٣ وابرتان نمرة ١١ ماركة بيهايف أو كوين بى • مجموعة من أربع ابر ماركة بيهايف أو كوين بى مدببـــة من الناحيتين ومصـــنوعة حسب مقاييس بيهايف الدقيقة • سوستة طولها ١٥ سنتى •

تأكدى من استعمال صوف بيهايف ماركة P. & B. الموصى باستعماله فى أعلاه لتضمنى أحسن النتـــائج

المقاسات : مقاس الصدر ٨٥ ـ ٩٠ سنتى • الطول من أعلى الكتف ٤٨ ٣/٤ سنتى •

قوة الشد : ٨ غرز و ١٠ أسطر تكون ٢ ١/٢ سنتى مربع فى شغل عادى بالابرتين نمرة ١١ •

الاصطلاحات : ع = معدولة • م = مقلوبة • ع ظ غ = اشتغلى ع من ظهر الغرزة م ظ غ = اشتغلى م من ظهر الغرزة • ك غ = كونى غرزة بأن تلتقطى الغرزة الكائنـــة بين الغرزة التى تم شغلها والغـــرزة التالية واستغليها من الخلف :

الامام

بالابرتين نمرة ١١ والصـــوف الرمادى الغامق ابدئى ١١٦ غرزة •

اشتغلى مضلع ١ ع ـ ١ م ٤/٣ ٥ سنتى •

غيرى الى الابـــرتين نمرة ١٣ واستمرى فى الشغل المضلع الى أن يصبح مقاس الشغل ٤\١ ٩ سنتى من البداية •

السطر التالى : اشتغلى مضلـــع ١٤ غرزة « زودى غرزة فى الغرزة التالية ـ اشتغلى مضلع ٢٨ غرزة » ثلاث مرات ـ وزودى غرزة فى الغرزة التالية ـ اشتغلى مضلع للاخر «١٢٠ غرزة» •

غيـــرى الى الإبرتين نمرة ١١ واستمرى فى الشغل المشجر حسب الموديل كالاتى :

الســـطر الاول : × ٧ م ـ ١ ع ظ غ ـ ٧ م ـ كررى من × الى الاخر •

السطر الثانى : × ٧ ع ـ ١ م ظ غ ـ ٧ ع ـ كررى من × الى الاخر •

السطران الثـــالث والرابع : كالسطرين الأول والثانى •

السطر الخامس : زودى غرزة فى أول غرزة بشغل مقلوب ـ ٧ م ـ × ١ ع ظ غ ـ ١٤ م ـ كررى من × الى اخر ٨ غرز ـ ١ ع ظ غ ـ ٦ م ـ زودى غرزة فى اخـــر غرزة بشغل مقلوب •

السطر السادس : ١ ع ـ × ٧ ع ـ ١ م ظ غ ـ ٧ ع ـ كررى من × الى اخر غرزة ـ ١ ع

السطر السابع : ١ م ـ × ٧ م ـ ١ ع ظ غ ـ ٧ م ـ كررى من × الى اخر غرزة ـ ١ م •

السطور ٨ و ٩ و ١٠ : كررى السطرين السادس والســـابع ثم السطر السادس •

السطر الحـــادى عشر : زودى غرزة فى أول غرزة بشغل مقلوب ـ × ٧ م ـ ١ ع ظ ع ـ ٧ م ـ كررى من × الى اخـــر غرزة ـ زودى غرزة فى اخر غرزة بشـــغل مقلوب •

السطر الثانى عشر : ٢ ع ـ × ٧ ع ـ ١ م ظ غ ـ ٧ ع ـ كررى من × الى الغرزتين الاخيرتين ـ ٢ ع •

السطر الثالث عشر : ٢ م ـ × ٥ م ـ ٢ ع معا ـ الصوف الى الامام ـ ١ ع ظ غ ـ الصوف الى الامام ـ ٢ ع معا من خلف الغرزة ـ ٣ م ـ كررى × الى اخر غرزتين ـ ٢ م •

السطر السادس عشر : ٢ ع ـ × ٢ ع ـ ٢ م معا من خلف الغرزة ـ الصوف حول الابرة ـ ٧ م ظ غ ـ الصوف حول الابرة ـ ٢ م معا ـ ٢ ع ـ كررى من × الى اخر غرزتين ـ ٢ ع •

السطر الســـابع عشر : زودى غرزة فى الغرزة الاولى بشغل مقلوب ـ ١ م ـ × ٢ م ـ الصوف فوق الابرة ـ ٢ ع معا من خلف الغرزة ـ ٧ ع ظ غ ـ ٢ ع معا ـ الصوف حول الابرة ـ ٢م ـ كررى من × الى اخر غرزتين ـ ١م ـ زودى غرزة فى اخر غرزة بشغل مقلوب •

السطر الثامن عشر : ٣ ع ـ × ٣ ع ـ ٩ م ظ غ ـ ٣ ع ـ كررى من × الى اخر ثلاث غرز ـ ٣ ع •

السطر التاسع عشر : ٣ م ـ × ٣ م ـ الصوف فوق الابرة ـ ٢ ع معا من خلف الغرزة ـ ٥ ع ظ غ ـ ٢ ع معا ـ الصوف حول الابرة ـ ٣ م ـ كررى من × الى اخر ٣ غرز ـ ٣ م •

السطر العشرون : ٣ ع ـ × ٤ ع ـ ٧ م ظ غ ـ ٤ ع ـ كررى من × الى اخر ٣ غرز ـ ٣ ع •

السطر الواحد والعشرون : ٣ م ـ × ٤ م ـ الصوف فوق الابرة ـ ٢ ع معا من خلف الغرزة ـ ٣ ع ظ غ ـ ٢ ع معا ـ الصوف حول الابرة ـ ٤ م ـ كررى من × الى اخر ٣ غرز ـ ٣ م •

السطر الثانى والعشرون : ٣ ع ـ × ٥ ع ـ ٥ م ظ غ ـ ٥ ع ـ كررى من × الى اخر ٣ غرز ـ ٣ ع

السطر الثالث والعشرون : زودى غرزة فى أول غرزة بشغل مقلوب ـ ٢ م ـ × ٥ م ـ الصوف فوق الابرة ـ ٢ ع معا من خلف الغرزة ـ ١ ع ظ غ ـ ٢ ع معا ـ الصوف حول الابرة ـ ٥ م ـ كررى من × الى اخر ٣ غـــرز ـ ٢ م ـ زودى غرزة فى اخر غرزة بشغل مقلوب

السطر الرابع والعشرون : ٤ ع ـ × ٦ ع ـ ٣ م ظ غ ـ ٦ ع ـ كررى من × الى اخر ٤ غرز ـ ٤ ع

السطر الخامس والعشرون : ٤ م ـ × ٦ م ـ الصوف فوق الابرة ـ اسلتى غرزة ـ ٢ ع معا ـ فوتى عليهما الغرزة المسلوتة ـ الصوف حول الابرة ـ ٦ م ـ كررى من × الى اخر ٤ غرز ـ ٤ م •

السطر الســـادس والعشرون : ٤ ع ـ × ٧ع ـ ١ م ظ غ ٧ ع ـ كررى من × الى اخر ٤ غرز ـ ٤ ع •

وهذه السطور الستة والعشرون تكون المـــوديل حيث ان الزيادات عملت من طرفى السطور ٥ و ١١ و ١٧ و ٢٣

احتفظى بالغرز المزيدة بظهـــر الشغل العادى على طول واستمرى بالشغل حسب الموديل بأن تزودى كالسابق على كل سطر سادس من الزيادة السابقة الى ان يصبح على الابرة ١٤٠ غرزة •

استمرى على هذه الغرز الى ان يتم شغل السطر التاسع للموديل الرابع من البداية وضعى عـــلامة بقطعة من الصوف •

كسمى الاكمام الجابونيز كالاتي:

السطر التالى : ((أى السطر العاشر للموديل)) ــ ((٢ ع ــ ك غ)) ٥ مرات ــ × ٧ ع ــ ١ م ظ غ ــ ٧ ع ــ كررى من × الى اخر ١٠ غرز ــ ((ك غ ــ ٢ ع)) ٥ مرات ــ ((١٥٠ غرزة)) ٠

السطر التالى : ((الى السطر الحادى عشر للموديل)) ــ × ٧ م ــ ١ ع ظ غ ــ ٧ م ــ كررى من × للاخر ٠

السطر التالى : ((أى السطر الثانى عشر للموديل)) : × ٧ ع ــ ١ م ظ غ ــ ٧ ع ــ كررى من × للاخر ٠

استمرى حسب الموديل الى ان يتم شغل السطر السادس والعشرون من الموديل الرابع من البداية ــ × × ٠

كسمى الرقبة كالاتى :

السطر التالى : اشتغلى ٥٢ غرزة حسب الموديل ــ اقفلى ٤٦ غرزة ــ اشتغلى حسب الموديل للاخر ٠

اشتغلى بالشغل على المجموعة الاولى المكونة من ٥٢ غرزة كالاتى :

استمرى بشغل الموديل وتقصى غرزة على حافة الرقبة على كل سطر الى ان يبقى ٣٦ غرزة ثم سطر بين سطر الى ان يبقى ١٥ غرزة ٠ اشتغلى سطر وهكذا تنتهى عند حافة الرقبة ٠ وكسمى الكتف بأن تقفلى ٥ غرز فى بداية السطر التالى وسط بعد سطر الى ان يتم قفل جميع الغرز :

اوصلى الصوف الى المجموعة الباقية المكونة من ٥٢ غرزة واشتغلى كما اشتغلت للجهة الاخرى ٠

الظهر

اشتغلى كما اشتغلت للامام حتى تصلى الى × × ثم اشتغلى ١٠ سطور اخرى حسب الموديل ٠ كسمى لرقبة كالاتى :

السطر التالى : ٥٢ غرزة موديل وتقصى ٤٦ غرزة واشتغلى حسب الموديل للاخر ٠ استمرى بالشغل على مجموعة الاثنين وخمسين غرزة كالاتى : استمرى بشغل الموديل وتقصى غرزة على حافة الرقبة على كل سطر الى ان يبقى ٢٦ غرزة ثم سطر بعد سطر الى ان يبقى ١٥ غرزة ٠ اشتغلى سطر وهكذا تنتهى عند حافة الرقبة ٠ وكسمى للكتف كما كسمتى للكتف من الامام ٠

اوصلى الصوف الى المجموعة الباقية المكونة من ٥٢ غرزة واشتغلى كما اشتقلت للجهة الاخرى ٠

التعشيقة ((انترلوك))

خيطى الكتفين ببعضهما ((الخلف والامام)) ٠

استعملى مجموعةالاربعالابر نمرة ١١ والصوفالرمادى الغامق وبوجه الشغل القطى ٢٣ غرزة من الداخل ((عند الفرزة الرابعة والعشرين)) على الفرز المقفولة على الظهر ــ القطى الى أعلى ٢٣ غرزة من الفرز المقفولة والقطى ٤٨ غرزة من الحافة المكسمة حتى الكتف ــ والقطى ٥٨ غرزة من الحافة المكسمة الثانية للامام ــ ثم القطى ٤٦ غرزة من الغرز المقفولة بطول الامام ــ ٥٨غرزة بطولالحافة المكسمة حتى الكتف والقطى ٤٨ غرزة بطول الحافة المكسمة الى الظهر وأخيرا ٢٣ غرزة بطول الظهر ٠ ((٣٠٤ غرزة)) ٠ دورى الشغل ٠

السطر التالى : ١٥٢ ع ــ ك غ ــ اشتغلى ع للاخر ((٣٠٥ غرزة)) ــ دورى ٠

استمرى حسب الموديل كالاتى :

السطر الاول : استعملى الصوف المغاير الاول ــ ١ ع ــ × اجعلى الصوف خلف الابرة ــ اسلتى ٣ غرزة بالمقلوب ــ ١ ع ــ كررى من × الى الاخر ٠

السطر التالى : استعملى الصوف المغاير الاول ــ ١ ع ــ اشتغلى م الى اخر غرزة ــ ١ ع ٠

السطر الثالث : استعملىالصوف المغاير الثانى : ١ ع ــ اسلتى غرزة ــ × ١ ع ــ احتفظىبالصوف فى ظهر الابرة واسلتى ٣ غرزة بالمقلوب ــ كررى من × الى اخر ٣ غرز ــ ١ ع ــ اسلتى غرزة ــ ١ ع ٠

السطر الرابع : استعملىالصوف المغاير الثانى : اشتغليهكما اشتغلت السطر الثانى ٠

السطر الخامس : استعملى الصوف المغاير الثالث : ١ ع ــ × ايسلتى غرزة ــ ١ ع ــ كررى من × للاخر ٠

السطر السادس : استعملى الصوف الرمادى الغامق : ١ ع ــ الصوف الى الامام ــ × اسلتى غرزة بالمقلوب ــ ١ م ــ كررى من × الى اخر غرزتين ــ اسلتى غرزة ــ ١ ع ٠

(البقية ص ٩٤)



لا شك فى انك سوف تشعرين بالقلق عندما يبكى طفلك ، وسوف تتساءلين عما اذا كان بكاؤه راجعا الى الجوع ، أم الى شعوره بالضيق أو المرض .

وعلى أية حال سوف يصبح فى امكانك بالتدريج تخمين سبب بكائه . فاذا ما بكى بعد الاكل فقد يكون ذلك راجعا الى شعوره بالمغص . واذا ما بكى بعد مرور فترة طويلة على آخر وجبة تناولها فقد يكون ذلك راجعا الى شعوره بالجوع واذا بكى بعد استيقاظه من النوم فقد يكون ذلك راجعا الى أنه مبتل ويريد تغيير ملابسه .

ويلاحظ عادة أنه عند ما يبكى الطفل بعد حوالى ساعة من تناول الطعام فان ذلك قد يكون فى الغالب نتيجة شعوره بالضيق بسبب وجود فقاقيع من الهواء فى معدته أو بسبب عدم شعوره بالراحة . وفى استطاعتك أن تغيرى ملابس طفلك اذا احتاج الى ذلك ، كما أنه فى استطاعتك مساعدته على اخرج فقاقيع الهواء من معدته . ولا تتعجلى وضعه فى فراشه بعد الاكل ، فان اخراج فقاعات الهواء من معدته قد يستغرق وقتا ليس قصيرا .

فاذا لم يهدأ الطفل عندما تضعينه فى فراشه ، فحاولى ضمه الى صدرك وحمله على ساعديك لان الطفل يجب أن يشعر دائما بالحنان والحب، ولان حمله قد يساعده على الشعور بالراحة .

وسيصبح من السهل عليك فى المستقبل أن تدركى مطالب ورغبات طفلك ، فسوف تعرفين على مر الايام ما اذا كان يفضل النوم بعد تناول طعامه مباشرة . أم انه لا يحب أن يفعل ذلك .

المغص :

اذا أصيب الطفل بنوبات مستمرة من البكاء الحاد بعد فراغه من تناول الطعام ، فان ذلك غالبا ما يكون نتيجة لشعوره بالمغص ، وانه لامر عادى أن يصاب الاطفال بالمغص خلال الثلاث أو الاربع شهور الاولى ، ويعنى المغص حدوث انقباضات فى الامعاء تسبب للطفل ضيقا وألما حادا حقيقيا .

فالطفل المصاب بالمغص يبكى بحرقة وشدة ويجذب يديه ورجليه الى اعلى وغالبا ما يحمر وجهه وقد تنقبض عضلات بطنه فتصبح جامدة صلبة . والعادة هى أن تأتى هذه النوبات للطفل بعد الاكل مباشرة ، وطبيعى أن الامهات يفضلن معرفة أسباب المغص لان هناك أشياء كثيرة مختلفة قد تسبب حدوث هذه التقلصات حتى أنه لمن الصعب ذكرها كلها فى هذا المجال .

واذا بدا لك أن طفلك مصاب بالمغص فأول ماينبغى أن تفكرى فيه هو محاولة جعله مستريحا فقد يكون فى وسعه أن يطرد فقاقيع الهواء بسهولة ذا رفعته على كتفك و « خبطيه » على ظهره ، ووضع آخر أحسن من السابق هو أن ترقديه على بطنه بعد وضع قربة ماء ساخن ملفوفة جيدا تحتها كما ان تحريكه من موضع لآخر قد يساعد على خروج الهواء من معدته ، فاذا كان الغاز فى أمعائه فان الطبيب قد يشير عليك بعمل حقنة شرجية دافئة له ، وقد يساعده بعض الشىء تقديم شراب دافىء له .

وكل هذه الطرق من شأنها تخفيف الالم ولكنها لا تعالج الاسباب الاصلية ، والطبيب وحده هو الذى يستطيع أن يدلك على العلاج الذى يزيل المغص منه .

هذا ومن المعروف ان الام العصبية المزاج يتعرض طفلها للاصابة بالمغص أكثر من غيره ، كما أنه من المعروف أيضا أن الاطفال الذين يصابون عاده بالمغص يتمون بسرعة ..

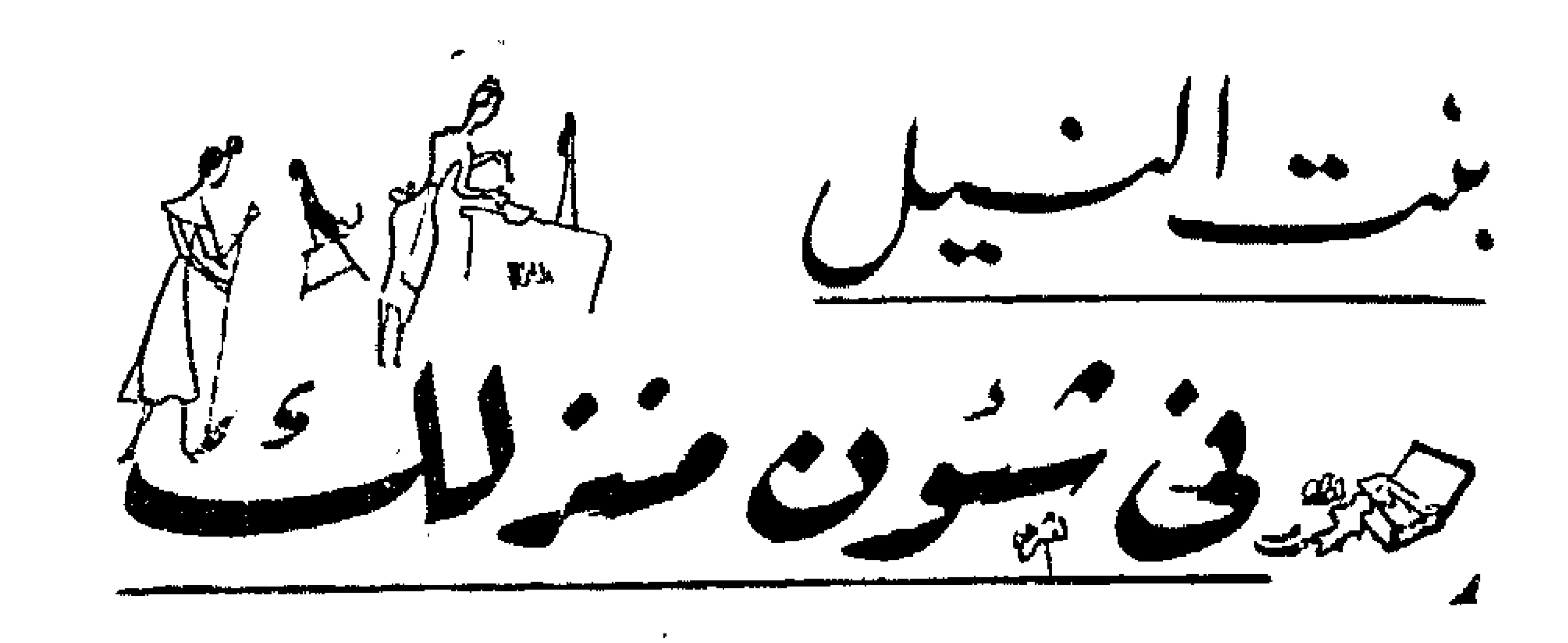
التسنين :

وعندما يبدأ ظهور الاسنان قد يصير الطفل متضجرا متهيجا ، وقد لا يأكل جيدا ، وقد اعتاد الناس ان يفترضوا أن أى مرض بسيط يحدث أثناء تلك المدة ينتج عن ظهور الاسنان ، ولكن أطفالا عديدين لا يتضايقون كثيرا وقت التسنين، ولذلك فلا يجب ان تأخذى أى مرض يظهر أثناء التسنين ببساطة فالتسنين بمفرده لا يبرر حدوث أى مرض » والافضل ان تستدعى الطبيب حتى تتأكدى من أن الطفل ليس مصابا بنزلة أو التهاب فى أذنه أو أى مرض آخر .

والتسنين وحده يمكنه ان يجعل الطفل فى حالة تعسسة ، وبعض الاطفال تنمو عندهم أكثر من ست اسنان فى النصف الاخير من السنة الاولى ، وهكذا .. فاذا بدا الالم والامتعاض على طفل كان يبدو دائما لطيفا فان ذلك قد يكون دليلا على ان اسنانه توشك أن تظهر .

وقد يساعد الطفل فى مثل هذه الحالة ان تحمليه وتلاطفيه ، ولا بأس من إعطائه « بزازة » من البلاستيك أو المطاط ليعضها واذا كان افراز اللعاب من فمه كثيرا فان استخدام الفوط المصنوعة من قماش جيد قد تساعد على عدم بلل ملابسه .

أم مجربة



غسل الستائر النايلون

س ـ ارجو التفضل بارشادى الى انجح طريقة لغسل ستائر مصنوعة من النايلون .

ج ـ ضعى مذوب صابون فى ماء دافىء ويرب جيدا حتى تحصلى على رغوة ثم ضعى فيه الستائر النايلون واغسليها برفق جدا بطريقة رجها بخفة فى الماء فقط واجتنبى الدعك وأنبهك الى ضرورة استعمال الماء الدافىء فى جميع مراحل الغسل والشطف حتى تحافظى على نعومة النايلون لان الماء البارد يعمل على جفافه وتشققه .. ثم انشليها من مـــاء الغسل واشطفيها فى ماء دافىء ولاحظى عدم عصرها مطلقا بل انشليها من ماء النقع وعلقيها فوق حبل بعيدا عن أى حرارة فى الجو وضعى تحت الحبل طشت أو أى وعاء اخر لاستقبال الماء المتساقط .. ثم افردى الستارة فوق منضدة أو أى سطح مسطح وتمسح بفوطة نظيفة ناعمة حتى تجف وتعود اليها اللمعة ثم تعلق الستائر فى أماكنهـــا فوق النوافذ .

◆

التغلب على الرائحة المتصاعدة من تحمير أو طهى الاطعمـة داخل المنزل :

س ـ أسكن فى شقة صغيرة ضيقة والمطبخ ليس فى مكان منعزل بل ملاصق لباقى حجرات المنزل ويضايقنى كثيرا انتشار رائحة الاطعمة فى جو جميع الحجرات عند تحمير أو طهى أى نوع من الاطعمة لا سيما فى وقت الظهر عندما يكون فتح نوافذ المنزل غير مستطاع لشدة الحر . فهل من طريقة للتغلب على هذه الحالة :

ج ـ اشترى زجاجة « اير ويك » وتباع فى أى أجزخانة واتبعى تعليمات طريقة الاستعمال المكتوبة عليها : فهذه سوف تحقق لك رغبتك فى التخلص من رائحة الاطعمـــة المنتشرة فى حجرات المنزل .

◆

تنظيف سجادة شيرازى :

س ـ ارجو افادتى عن طريقة تنظيف سجادة شيرازى لونها سمنى ومشجرة باللون الاحمر والازرق ، وقد لاحظت اتساخ اللون الفاتح بها .

ج ـ افردى السجادة فوق بلاط الحجرة ووجهها لاسفل ثم خبطى عليها بغطاء حلة كبيرة فتنزل الاتربة على الارض ثم أزيلى السجادة واكنسى الارض بين آن وآخـر لازالة الاتربة المتساقطة : وهذه الطريقة أفضل بكثير من استعمال المنفضة أو العصى لانها قد تسبب أحيانا تشقق السجاد ثم افردى السجادة كالمعتاد ووجهها لاعلى وانثرى عليها قليـل من تفل الشاى بعد عصره جيدا أو قطع صغيرة مبللة من ورق الجرائد واكنسيها كنسا عاديا فى اتجاه الوبر . تلاحظين نظافتها وزهاوة لونها .

للرجال فقط

الرجل الذى يبدأ حياته فى ترف عاطفى غالبا ما تنتهى حياته الى افلاس عاطفى !

✪

الدموع القليلة تروى الحب .. أما الدموع الكثيرة ... فانهـــا تغرق الحب وتقتلع جذوره !

✪

تفهم المرأة عن طبيعة الرجل .. أكثر مما تظهر .. وتظهر عـــن نفسها أكثر مما تفهم !

✪

فى أعماق كل رجل يكمن شعور المصارع وهذا يفسر اهتمام الرجال بمطاردة المرأة النافرة .. ونفورهم من المرأة المستسلمة !

✪

الرجل الذى يظن ان قلبه يتسع لاكثر من امرأة .. والمـرأة التى تظن أن قلبها يتسع لاكثر من رجل كلاهما خلق بلا قلب !

✪

قد يبدأ الحب بصداقـــة ... ولكنه لا ينتهى بصداقة .. فالحب كالنار لا تنتهى الا الى رماد !

✪

الرجل الذى يذهب فى الصيف الى البلاج لانتقاء زوجته من بـين مايوهات الشاطىء .. غالبا مايقضى الشتاء بلا زوجة !

✪

المرأة العظيمة هى التى تأبى ان تعيش عيالا على عواطف الرجل الذى تحبه .. والرجل العظيم هو الذى يأبى ان يعيش فى انفاق عاطفى مع المرأة التى اخلصت فى حبه !

✪

المرأة التى تتجاهل معرفتهـــا بحوادث خيانتك لها .. تـــكون امرأة من اثنتين .. اما انها تحبك أكثر من نفسـها ..

أو انها تحب نقودك أكثر منك..

والمرأة الاولى .. امرأة نـــادرة الوجود !...

✪

قال لها : لقد كان الله يعلم عن طبيعة المرأة أكثر مما يعلم الرجال.. فجمع بينها وبين صفات النار .. والخيـــانة .. والانـــانية .. فى صفة التأنيث .

فقالت له : بل قل انه هو الله العليم الذى جمع بين المرأة وبين الجنة .. والرحمة .. والتضحية فى صفات التأنيث ..

ولكنه عاد يغالطها قائلا :

صحيح لقد خلق الله المـــرأة جامعة للمتناقضات !

✪

ليس كالفشل العاطفى شىء يمكن أن يكشف عن جوهر المرأة.. فهو اما أن ينحرف بها الى طريق الشر والخيانة .. واما أن يدفعها الى طريق المجد والخير !

✪

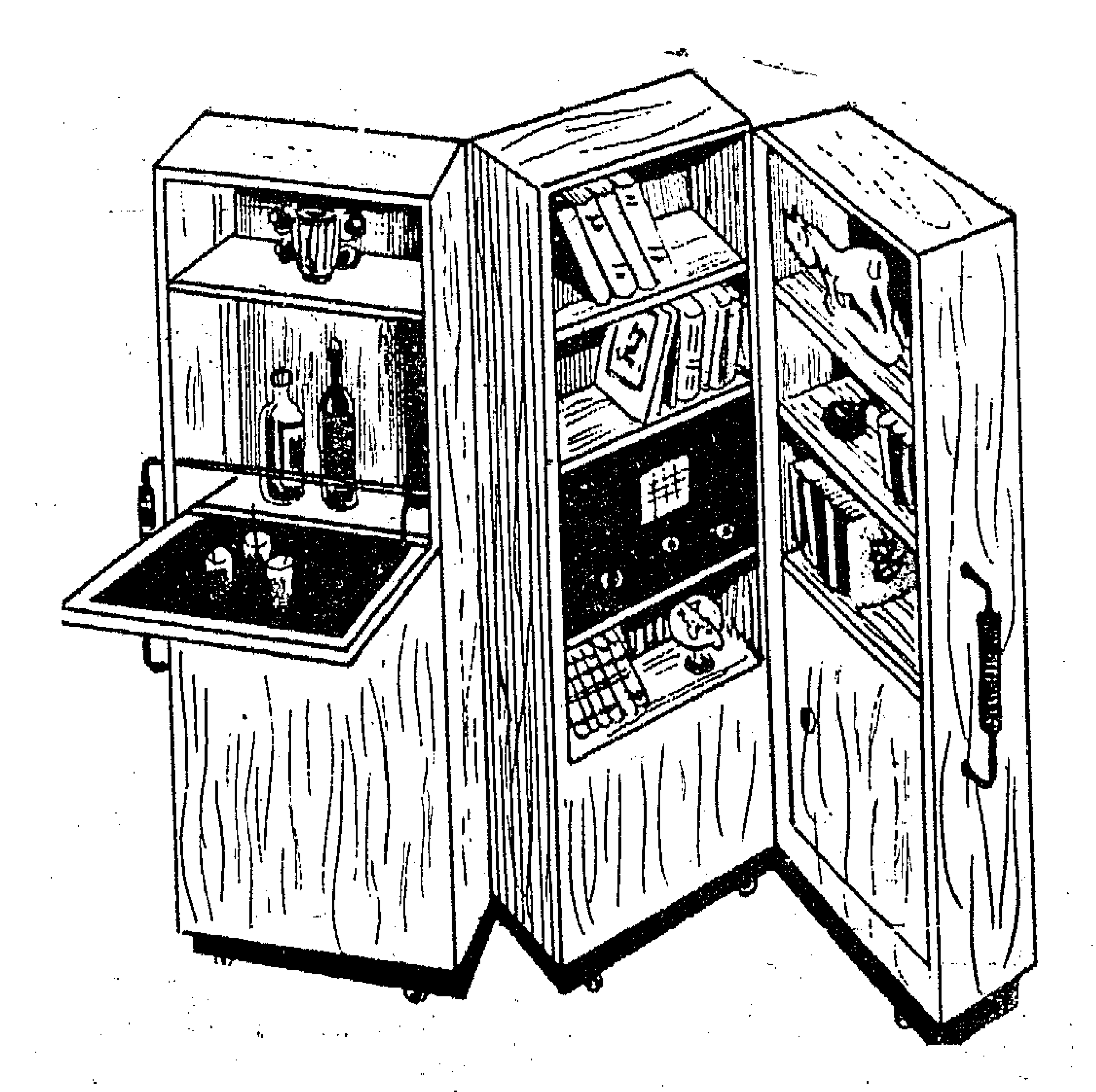
يوجد مثل صينى قديم يقول : المرأة الشرهة..حليفة الشيطان! والرجل الفشيل .. حليـــف الاحزان !

✪

الرجل الذى يجعل الزواج هو تجربته الاولى فى الحياة .... يعيش ما بقى من حياته فاشلا .. أو شقيا !

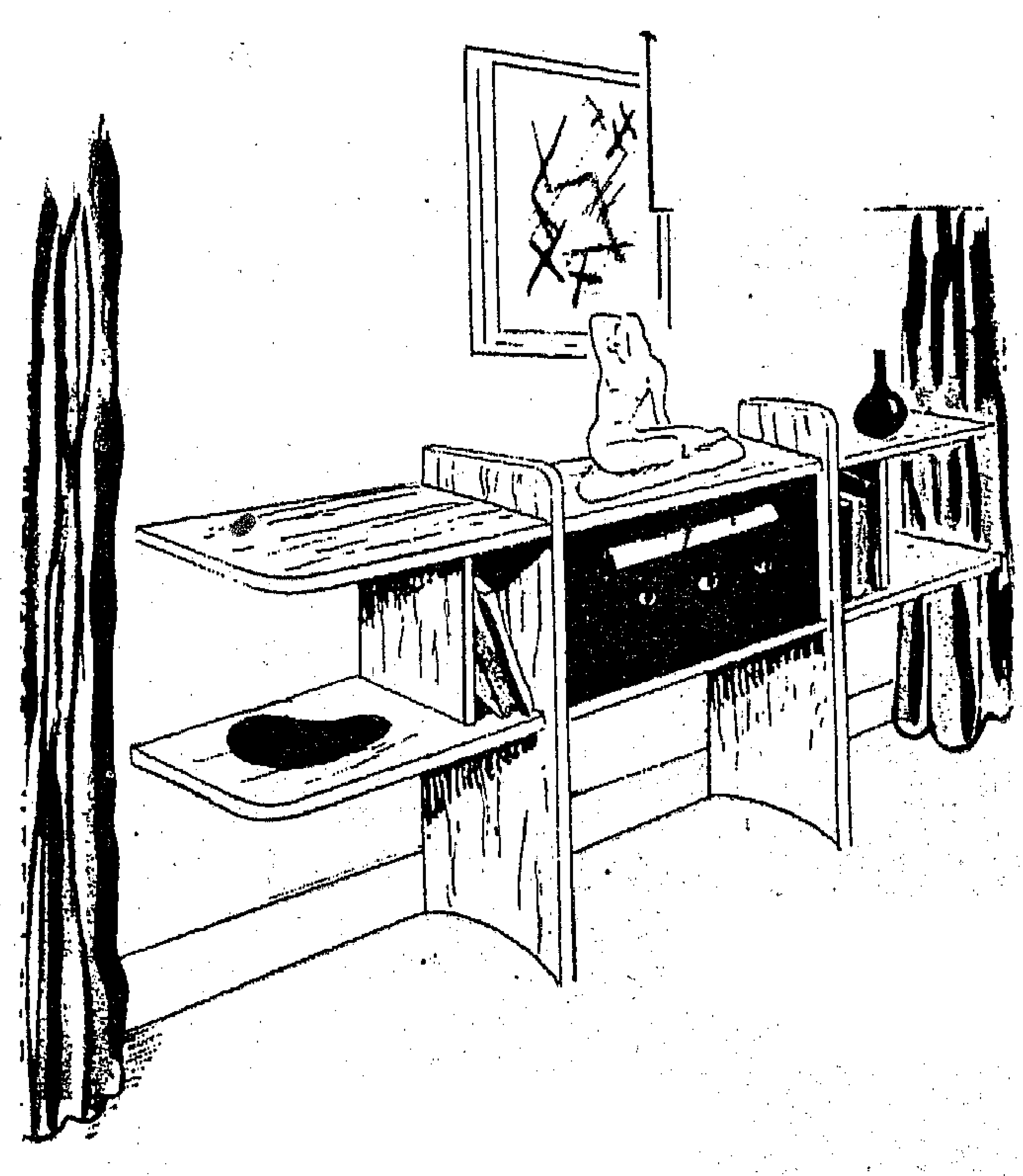
مكان الراديو فى المنزل

لاحظ مبتكرو قطع الاثاث وربات المنـــازل أنه من الخطأ البين وضع جهاز الراديو على أية قطعة أثاث كيفما أتفق دون أن يعمل حساب للانسجام . وعلى هذه الصفحة نقدم ثلاث أفكار مبتكرة للاماكن التى يمكن أن يشغلها هـذا الجهاز دون أى تنافر .



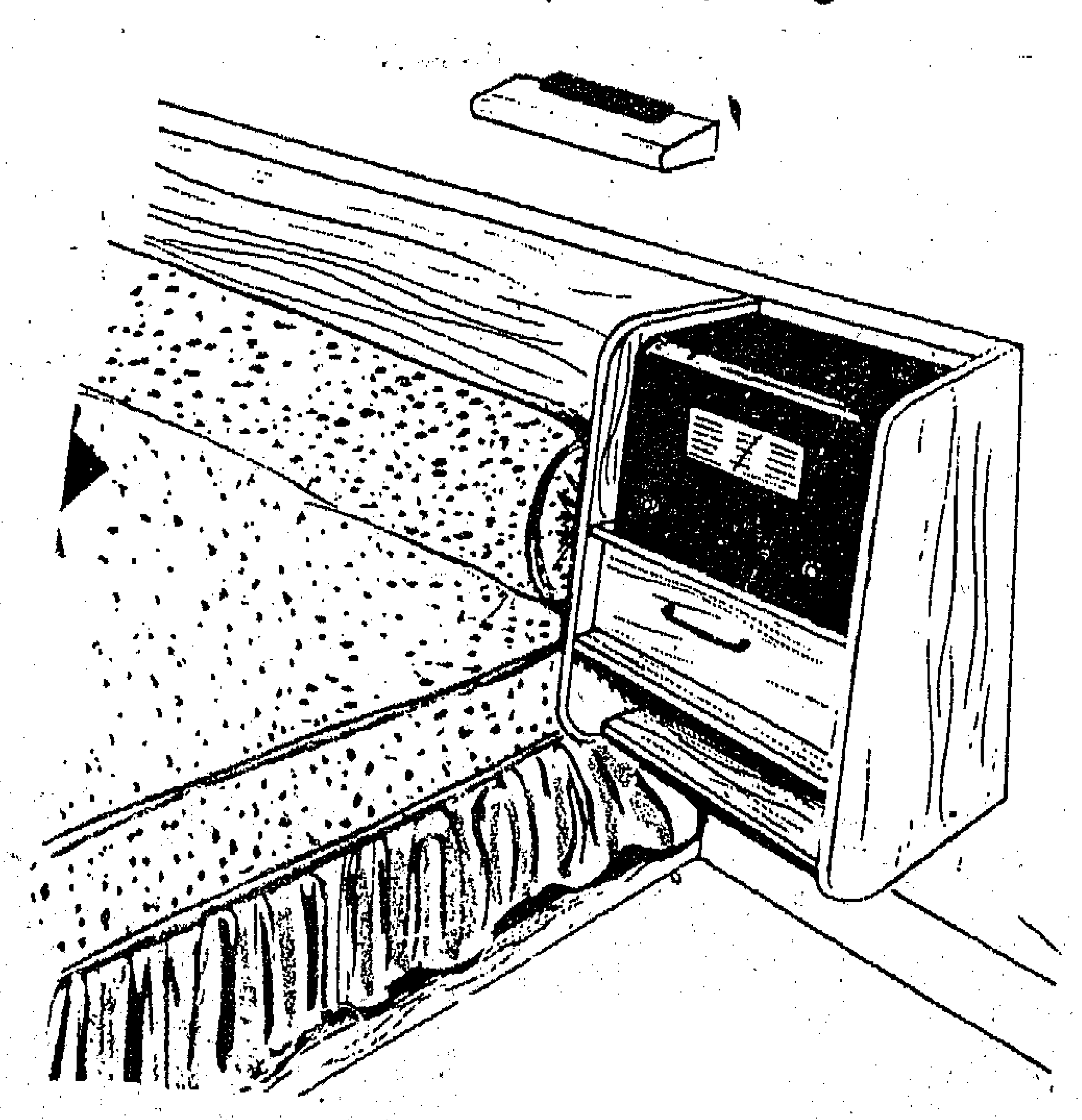
الدولاب ذو العجلات

انه دولاب وبارافان وفاصل متحرك لتقسيم غرفة كبيرة أو لايجاد ركن خاص مزود بمكتبة صغيرة ومكان لوضع زجاجات وأكواب الشربات وآخر لجهاز الراديو بطبيعة الحال . ان كل ذلك فى متناول يدك . ونحن نراهنك على أن ضيوفك سيعجبون كل الاعجاب بهذه الفكرة المبتكرة ويبادرون الى تنفيذها فى منازلهم . وان كانت هذه القطعة معرضة للنقل كثيرا فاننا ننصح بأن تركب لها عجلات .



مكتبة الاستوديو

ان قطعة الكنسول معمولة ليوضع فيها جهاز للراديو وقد صممت بحيث يدخل فيها الراديو دون أن يترك أى فراغ . ان هذه القطعة المبتكرة مكانها غرفة الطعام أو غرفة نوم شاب ولا بأس من وضعها أيضا فى الصالة . ومن الملاحظ أن مصممها لم ينس أن يزودها بعدد من الارفف لتستعمل كمكتبة أو كحامل للبيبلوهات . وليس أســـهل من التنظيف تحت هذه القطعة التى لن يكلفك تنفيذها كثيرا ...



فى غرفة النوم

ان كنت من اللواتى يحببن الاستيقاظ أو النوم على أنغام الموسيقى هاك فكرة طريفة لوضع جهاز الراديو بالقرب من موضع رأسك . ان هذه القطعة الصغيرة مصنوعة حسب المقاس وقد وكبت الى ظهر السرير. وهى مزودة بدرج وبرف لوضع الكتب والمجلات التى اعتدت قراءتها وأنت فى السرير . ان هذا المخدع اللطيف المبتكر لن يكلفك كثيرا وسوف يوفر عليك عمل كومودينو .



بمائدة المطبخ يمكنك أن تصنعي

لا تلقي بهذه المائدة فى الطريق ٠٠ لقد خدمتك فى المطبخ مدة طويلة وأنت الان تريدين التخلص منها بأى ثمن لانها لم تعد تنسجم وسائر أثاث المنزل ٠ ان فى استطاعتــــك ياسيدتى أن تستعمليها لاغرآض كثيرة أخرى ٠ وكل ما نطلبه منك هو أن تصنفرى خشبها بورق الصنفرة لتعيدى اليه رونقه القديم ٠ وعليك بعد ذلك أن تدهنيهــا بالبوية [illegible]



صحيح ان حياة المصيف المفروض فيها أنها حياة انطلاق من قيود الحياة المدنية .. بما فيها من مسئوليات ومتاعب وروتين .... ولكن هل يعني ارتداء المايوه ... التجرد من أصول الاداب العامة وقواعد الاتيكيت ؟

ان الذوق واللياقة هما طابع المرأة المتمدينة في كل مكان ... وكل مناسبة .. وعندما يوجد المايوه على جميع السيدات في البلاج يمكن ان يميز التصرف السليم بين جوهر سيدة وأخرى .

◆ اعلمي ان المايوه الغامق اللون يكون أنسب لك اذا كنت سيدة متزوجة . أو كان جسمك يميل الى السمنة .. أما اذا كنت شديدة البدانة أو شديدة النحافة الى حد يلفت الانظار اليها فأنصحك بعدم البقاء على البلاج بملابس الحمام ..

◆ من أسوأ التصرفات أن تطلقي لسانك بتعليقات ساخرة تتناولين بها زى أو شكل من يمررن بك من النساء أو الرجال ...

◆ احذري الاشتراك في احدى اللعبات التي تحدث مضايقة أو ازعاجا لمن حولك على البلاج .

◆ ليس من اللياقة ان تحاولي التدخل في المناقشة التي تدور بين أصحاب الشمسية أو الكبين الملاصق لك ... فمن الناس من يضايقه تدخل الغير ..

◆ من العادات السيئة ذهاب آنسة أو سيدة الى الكازينو بملابس البحر أو بلا حذاء .. لان الكازينو قريب من الكابين الخاص بها ..

◆ رغم ان الحياة على البلاج تكون حياة سبور الا انه لا يليق بك ان تقدمي سيدة متزوجة لمن معك من رجال قبل استئذانها كما لا يليق بك ان تدعي أحد الرجال للجلوس أو النزهة قبل استئذان من معك من السيدات ...

◆ اعلمي انك مسئولة عن تصرفات أولادك على البلاج كما أنت مسئولة عن تصرفاتهم في المنزل لذلك يتحتم عليك مراقبة تصرفاتهم وتوجيههم حتى لا يسببوا مضايقة أو أذى لمن حولكم ...

◆ اذا كنت أما لفتيات فحاولي المحافظة على احتشام مظهرهن في حدود المعقول واحذري أن تغيب احداهن عنك دون سبب أو اذن.. فان الحرية على البلاج تستدعي المزيد من رقابتك ..

◆ عندما تكونين على البلاج احذري استحضار المأكولات التي تكون نفاذة الرائحة أو التي تتخلف منها فضلات تحدث قذارة تضر بصحة أسرتك والاسر المحيطة بك .

◆ لا تحاولي ارهاق ميزانية أسرتك باسم تكاليف المصيف ... فالمظهر البسيط والمتعة الصحية.. هما أساس حياة المصيف ولا داعي للتمسك بالكماليات أو التزام الرسميات ....

◆ احرصي على أن تكوني سيدة اجتماعية في تصرفاتك على البلاج حيث تتوفر لك فرص التعارف والخدمة الاجتماعية .. فالمرأة اليوم لا توزن بما تملك من جمال أو مال بل بما تبعثه من خير وسعادة في نفوس من حولها ...



خروف العيد

انك بلا شك ستنفذين السنة وتوزعين نصيبها على الفقراء والمساكين ، أما الخروف الذى يفرح به أولادك ويبكرون مع الفجر ليشاهدو قصته فله فى مطبخك قصة .

لا تضيعيه فى أيام العيد الاربعة بل انتفعى بجزء منه شهرا أو بعض شهر ، ولا يدهشك أن هذا يمكن حصوله دون الاعتماد على ثلاجة كهربائية .. ويمكنك الاستفادة من كل جزء من هذا الخروف والابقاء عليه عدة أسابيع .

عندك « اللية » تأتى لك بسمن يغنيك مدة طويلة عن السمن الاصلى .

وعندك لحمة العصاج ، يمكنك الاحتفاظ بها شهرا ..

وعندك أجزاء من الخروف يمكنك تحويلها الى بسطرمة .

وأجزاء أخرى اصنعى منها السجق وقدميه لوجباتك أسابيع وأسابيع .

قائمة طعام ايام العيد

أول يوم العيد

الفطور : الكبد والكلاوى والكوستاليتة المشوية .

الغداء : فتة بنت النيل ، لحمة محمرة
لحمة بالدمعة ـ الرأس والكوارع ـ سلطة وفاكهة .

العشاء : مخ بانيه ـ منبار محشو ـ سلطة وفاكهة .

ثانى يوم العيد

الفطور : عاد وخفيف .

الغداء : فخذة مخلية على أرز بالخلطة ـ دقية فاصوليا ـ سلطة وفاكهة .

العشاء : مشويات وفاكهة

اليوم الثالث

الفطور : خفيف وعاد

الغداء : ضلع لحم على صينية رقاق
دقية كوسة ـ سلطة وفاكهه

العشاء : لحمة روستو ـ خضروات سوتيه ـ فاكهة .

اليوم الرابع :

الفطور : عاد وخفيف

الغداء : لحمة باردة ـ بامية ـ مكرونة بالعصاج ـ سلطة فاكهة .

العشاء : خفيف كاللبن الزبادى مثلا ، ويستحسن عدم تناول العشاء بالمرة والاكتفاء بفنجان شاى خفيف وبعض الفاكهة .

أولاً : اللحوم الطازجة

أصنعى من اللحوم الطازجة الاصناف الآتية :
الكتف أو الفخذة المخلية ، فتة بنت النيل ، الممبار ، مخ بانيه ، وكباب بنت النيل

الكتف المخلى

المقادير :

كتف ضأن مخلى من عظمة اللوح ـ رطل لحم ضأن من الفخذة مفروم ناعما ـ ربع ملعقة صغيرة جوزة الطيب ـ بيضة ـ قليل من لباب الخبز الافرنكى ـ ملح وفلفل وبهار ملعقة كبيرة سمن ـ بصلة صغيرة مبشورة ناعما .

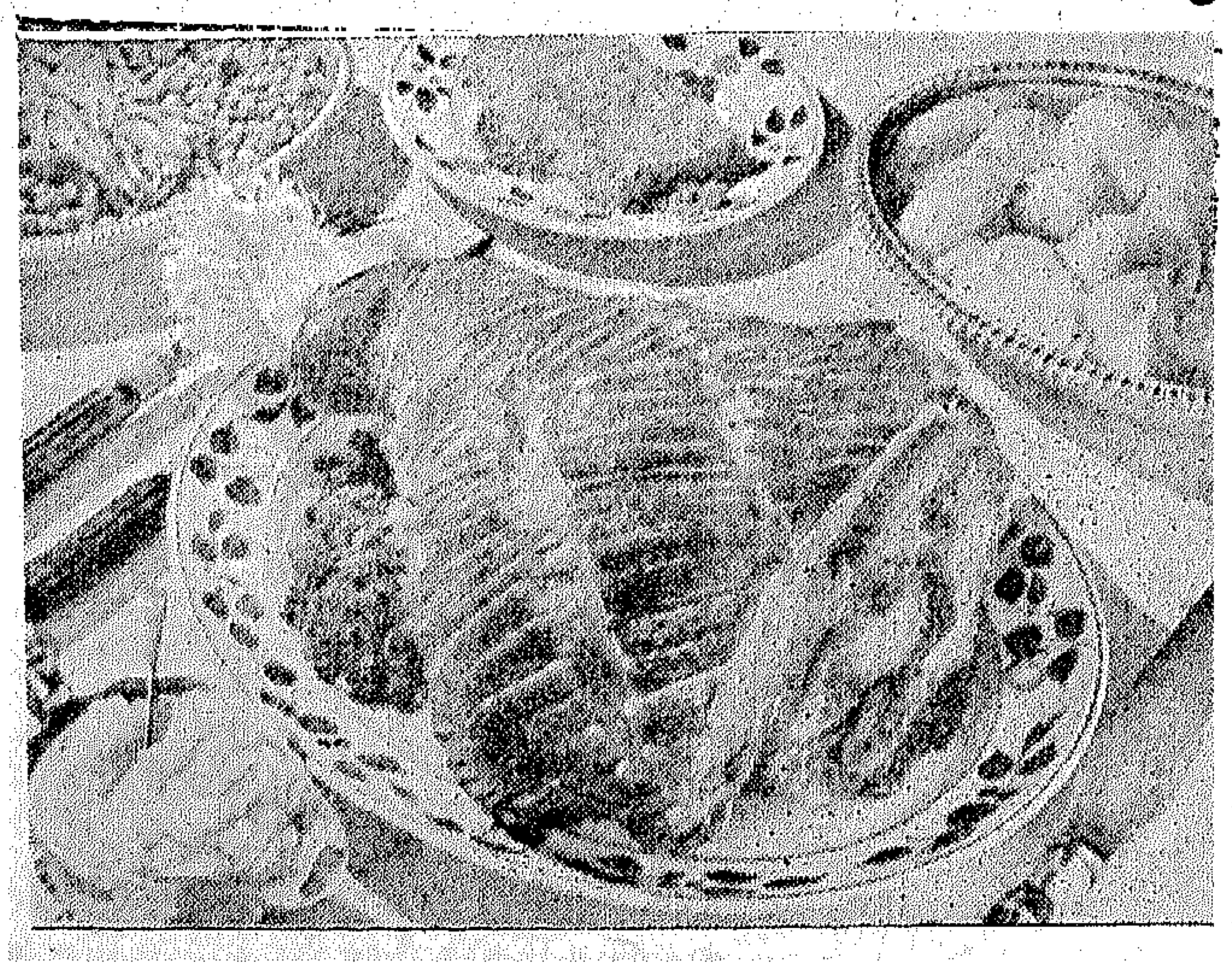
الطريقة :

اغسلى الكتف ثم يخلى من عظمة اللوح ويتبل بالملح والفلفل والتوابل .

٢ ـ انقعى لباب الخبز فى قليل من الماء أو اللبن حتى يلين ثم يعصر جيدا ويخلط باللحم المفروم ، وأضيفى اليه باقى المقادير : « السمن ، والبصل المبشور ويدق الجميع دقا جيدا حتى ينعم اللحم ثم يعجن بالبيضة واضبطى الطعم

٣ ـ يحشى الكتف باللحم المفروم السابق ثم يخاط الكتف جيدا .

٤ ـ لفى الكتف فى ورقة زبدة مدهونة بالسمن ويوضع فى صينية بها جزء من السمن ويطهى فى فرن متوسط



الحرارة ولاحظى أن الزمن اللازم لنضج اللحم هو من ٢٠ الى ٢٥ دقيقة لكل رطل • ومن ذلك وجب عليك وزن الكتف قبل الشروع فى طهيه لتقدير الزمن اللازم • ولاحظى فتح الفرن من حين لاخر واسقى الكتف بقليل من السمن المتساقط فى الصينية حتى لا يجف •

٥ ـ عندما ينضج الكتف يغرف فوق طبق صينى مستطيل واغرفى حوله جزء من المحاشى المنوعة كالكوسة والباذنجان والبطاطس والطماطم • أو يمكنك أن تقدمى الكتف مع أرز أو مع مكرونة مقصوصة •

٦ ـ اذا أردت أن تقدمى الكتف باردا فاتركيه المدة الكافية فى الثلاجة حتى يبرد تماما ثم قدمى معه سلطة الخضار •

فتة بنت النيل

وتختلف عن الفتة العادية باستعمال الارز المحمر بالمكسرات والكبدة بدلا من الارز العادى ليزيد من قيمتها الغذائية كصنف قائم بذاته •

المقادير :

كمية من اللحم حسب عدد الآكلين • وأحسن جزء لهذا الغرض هو لحم الرقبة وبيت الكلاوى ، بصلة كبيرة ، نصف رأس ثوم ، ملعقتان كبيرتان من الخل ، ٢ حبهان ، نصف أقة أرز ، مكسرات « صنوبر وبندق » حسب الرغبة ، خبز بلدى جاف « مقدد » ملح وفلفل وبهار •

الطريقة :

١ ـ قطعى اللحم الى قطع مناسبة واغسليه • ثم اسلقيه فى ماء مغلى ومعه البصلة المقشرة والحبهان وقطعة من الكرفس • وغطى الاناء ويترك على النار حتى ينضج اللحم تماما مع ملاحظة نزع الريم كلما ظهر • ثم يتبل البهريز بالملح اللازم •

٢ ـ حمرى المكسرات وحمريها فى السمن ثم تنشل فى طبق •

٣ ـ اغسلى الارز وحمريه حتى يحمر لونه ثم أضيفى اليه المكسرات المحمرة السابقة •

٤ ـ يضاف اليه البهريز بنسبة مقدارين من البهريز لكل مقدار من الارز واضبطى الملح وغطى الاناء وهدئى النار واتركى الارز حتى ينضج كالمعتاد •

٥ ـ قرب موعد الاكل • كسرى الخبز الجاف الى قطع صغيرة مناسبة ويوضع فى حلة ورشى عليه قليلا من الفلفل والبهار ويسقى بالكمية اللازمة من بهريز اللحم السابق لدرجة تكفى لجعل الخبز لينا طريا سهل المضغ •

٦ ـ عندما يتشرب الخبز البهريز • قشرى الثوم ويدق ثم حمريه فى جزء من السمن حتى يصفر لونه ثم أضيفى اليه الخل ويضاف الى الخبز ويقلب •

٧ ـ توضع الفتة فى طبق صينى عميق كبير ويغطى السطح بطبقة سميكة من الارز المحمر السابق •

٨ ـ انزعى قطع اللحم المسلوقة من البهريز وتصفى جيدا ثم ترش بقليل من الملح والفلفل والبهار وترص فى طبق صينى ويجمل سطحها من المقدونس وتقدم ساخنة مع الفتة

ملحوظة : أما باقى البهريز فاحفظيه فى وعاء نظيف فى الثلاجة واغليه من حين لآخر واستعمليه فى طهى جميع خضراواتك طول أيام العيد وفى عمل صوانى الرقاق

ضلع اللحم على صينية الرقاق

المقادير :

ضلع الخروف أو فخذة من الخروف حسب الموجود لديك
كمية من فطير الرقاق حسب عدد الآكلين وحجم الصينية المستعملة ٠

كمية من اللحم المفروم العصاج الذى سيوضح شرحه بعد
ملح ، فلفل ، بهريز لحم ، سمن ٠

الطريقة :

١ ــ اغسلى ضلع اللحم وجففيه ثم يتبل بعصير البصل ويمكنك أن تعملى به بعض فتحات صغيرة وتغرس فيه بعض فصوص الثوم لتحسين نكهته ٠

٢ ــ ضعى اللحم فى صينية وضعى فوقه جزءا من السمن ويوضع فى فرن حار لمدة ربع ساعة ثم هدئى النار ويترك اللحم حتى ينضج تماما مع ملاحظة ان يسقى من حين لاخر بالسمن الساخن المتساقط فى الصينية ٠ ويمكنك معرفة نضج اللحم باختباره بغرز سيخ رفيع أو بغرس طرف السكين المدبب فى وسطه ثم لاحظى السائل المتدفق من اللحم فان كان احمر اللون دل ذلك على عدم نضج اللحم ٠ وان كان أصفر دل على نضج اللحم ٠ أما اذا لم يخرج أى سائل عند نزع السيخ دل ذلك على زيادة نضج اللحم وجفاف انسجته وهو ما لا يجب أن يكون ٠

٣ ــ اذا لم يكن عندك فرن فتطهى الفخذة بطريقة التسبيك على وابور الغاز بتحميرها خفيفا فى السمن وتسقى بالماء جزءا بجزء ويغطى الاناء وتترك حتى ينضج اللحم ٠

٤ ــ قدمى الضلع ساخنا فوق صينية الرقاق أو بوضعه منفردا فى طبق صينى مستطيل وزخرفى سطحه بقطعة من المقدونس ٠

صينية الرقاق :

١ ــ ادهنى صينية بالسمن دهنا جيدا ٠

٢ ــ بلى فطائر الرقاق بلا خفيفا ببهريز اللحم الساخن السابق عمله ثم ترص الفطائر فى الصينية الواحدة بعد الاخرى حتى تملأ الى نصفها مع ملاحظة رش جزء من السمن السائح بين بعض الطبقات وبعضها ٠

٣ ــ ضعى طبقة من اللحم المفروم العصاج فوق الرقاق ثم يغطى بباقى فطائر الرقاق المبلولة فى بهريز اللحم بنفس الطريقة السابقة ٠ ثم رشى سطح الصينية بجزء من السمن السايح ٠

٤ ــ توضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تحمر من الوجهين ٠ واذا لم يكن عندك فرن فيحمر الرقاق على وابور الغاز الهادىء مع تحريك الصينية تحريكا خفيفا مستمرا ليكون التحمير متساويا فى جميع الاجزاء ٠ ثم تقلب وتحمر على الوجه الثانى ٠

٥ ــ عند التقديم اقلبى الصينية فوق طبق صينى مسطح مستدير كبير وقطعيها بالسكين الى قطع مناسبة لسهولة الغرف ٠ ثم زخرفى السطح بقطعة من المقدونس وقدميها ساخنة وقدمى معها ضلع اللحم السابق ويكون ساخنا أيضا ٠

مخ بانيه

هذا الصنف لذيذ سهل الهضم لا سيما فى وجبة العشاء: ويتكون من : مخ مسلوق ، ونقيطة .

المقادير

٣ ملاعق كبيرة دقيق ، ٢ بيضتان ، كوب من اللبن ، ذرة ملح وفلفل ، بصلة كبيرة ، قطعة كرفس ،مخ مسلوق .

الطريقة :

١ ـ ابدئى بسلق المخ بأن تغسليه جيدا بالماء والملح لازالة عروق الدم منه بقدر الامكان . ثم يدعك خفيفا بالدقيق ويشطف .

٢ ـ خرطى البصلة وادعكيها بالملح والفلفل وضعيها فى الماء المغلى ومعها قطعة الكرفس . ثم ضعى فى هذا الماء المخ وهدئى النار ويترك حتى ينضج .

٣ ـ انشلى المخ من الماء بالمقصوصة واتركيه على طبق حتى يبرد تماما ليسهل تقطيعه أثناء التحمير ولحين ان يبرد المخ ابدئى باعداد النقيطة كالاتى :

٤ ـ اخلطى الدقيق بالملح فى سلطانية واعملى به حفرة وضعى فيها البيض ثم أضيفى حوالى ثلثى مقدار اللبن جزءا بجزء مع التحريك السريع المستمر حتى لا تتكون كلاكيع . ثم اضربى النقيطة بالملعقة الخشب ضربا قويا متواصلا فى مكان هاو وبارد لمدة لا تقل عن عشر دقائق وذلك لدخول اكبر كمية من الهواء ثم اتركيها فى مكان بارد اكبر مدة ممكنة .

٥ ـ عند الاستعمال مباشرة اضيفى باقى مقدار اللبن مع ملاحظة ان يكون قوام النقيطة متوسطا وخفيفا كافيا لتغطية ظهر الملعقة .

٦ ـ قطعى المخ الى شرائح متوسطة السمك ثم تغمس كل قطعة فى النقيطة وتنزع منها وتسقط فورا فى السمن الغزير المقدوح وتترك فيه حتى يصفر لونها .

٧ ـ تنشل من سمن التحمير وتوضع فوق ورق شفاف لامتصاص السمن الزائد .

٨ ـ عند التقديم ترص قطع المخ البانيه فى طبق صينى مستدير أو مستطيل مسطح وتجمل بحلقات من الليمون وقطعة مقدونس ويقدم باردا أو ساخنا .

الممبار

المقادير :

١/٢ أقة أرز ، ٢ حزمة مقدونس ، ٢ ملعقة سمن ، ملح وفلفل وبهار ، ١/٤ رطل بصل ، ١/٢ رطل لحم مفروم ، ١/٢ رطل طماطم ، امعاء الخروف

الطريقة :

١ ـ اغسلى أمعاء الخروف «المصارين» جيدا بالماء والصابون ثم ادعكيها بجزء من الدقيق وتشطف ثم علقيها فى حبل صغير فوق الحوض ليتساقط منها الماء .

٢ ـ افرمى البصله وادعكيها بالملح والفلفل والبهار :

٣ ـ اغسلى الارز ويخلط عليه البصلة المدعوكة بالملح والفلفل ، واللحم المفروم والمقدونس المفروم والطماطم بعد تقشيرها وتقطيعها رفيعا أو تصفيتها حسب رغبتك وتمزج جميع المقادير ببعضها واضبطى الطعم .

٤ ـ تحشى الامعاء بالخلطة السابقة ولسهولة العملية استعملى القمع أو الماكينة الخاصة بذلك ولاحظى ترك مسافات فارغة فى كل جزء من الامعاء بعد حشوه لتمدد الارز عند الطهى . ثم صبى ايضا كمية من الماء بعد الحشو فى كل مسافة واربطى طرفى الممبار بفتلة .

٥ - يسلق الممبار بوضعه فى ماء مغلى ويترك به حتى ينضج تماما ثم ينشل من ماء السلق .

٦ - عند حلول موعد الاكل حمرى الممبار فى السمن ثم يرش بقليل من الملح والبهار ويقدم برصه بشكل جميل فى طبق صينى مسطح . وقدمى حوله بعضا من الخضر السوتيه كالفاصوليا والجزر ليكمل لك طبقا كاملا شهيا . من اللحم .

كباب بنت النيل

٢ رطلان من لحم الفخذة أو الموزة ، بصلة كبيرة ، قطعة كرفس ١/٤ رطل طماطم .

الطريقة :

١ - قطعى اللحم الى قطع صغيرة فى حجم عين الجمل ثم اغسليه .

٢ - قشرى البصلة وقطعيها الى قطع صغيرة وكذلك قطعى الكرفس : وقشرى الطماطم وقطعيها الى قطع متوسطة الحجم وقشرى الثوم .

٣ - ضعى جزءا من السمن فى حلة ثم رصى الخضر السابقة فى قاعها وكذلك الثوم والفلفل والتوابل .

٤ - ضعى قطع اللحم فوقها وترش بالملح والفلفل والبهار ثم غطى الحلة جيدا جدا واحكمى غطاءها وارفعيها فوق نار هادئة جدا جدا وتترك حتى تنضج بطريقة التسبيك أو يمكنك أدخال الحلة داخل الفرن . ولاحظى عدم كشف غطاء الحلة الا ما ندر وعند الضرورة جدا حتى يمكن للحم ان يطهى بطريق التسبيك ويحتفظ بنكهة وطعم الخضر الموجودة معه

٦ - عند التقديم . انزعى قطع اللحم من الحلة وضعيها فى طبق صينى عميق . ثم أضيفى كمية قليلة من الماء الى الخضر المتخلفة فى الحلة وترفع على النار حتى تغلى وتتسبك ثم يضبط ملحها وتصفى من المصفاه السلك وترش فوق الكباب . ويقدم للاكل ساخنا .

ثانيا : طريقة حفظ اللحم

لحوم العيد الزائدة عن حاجتك فلا تدعيها تتلف بل احفظيها باحدى الطرق الاتية وبذلك تتمكنين من الانتفاع بلحمة العيد لايام عديدة بعد انقضاء ايام العيد . ولنجاح عملية الحفظ : أنبهك لشيئين : أولهما خلو اللحم من العظم وتركه على النار حتى تجف العصارة الموجودة به . وثانيا جفاف الاوانى المحفوظة به .

اللحم العصّاج

يحفظ لمدة طويلة بدون تلف ويمكن استعماله فى طهى الخضر المسبكة والمحاشى بأنواعها ، وصوانى المكرونة والرقاق والارز وفى حشو الفطائر اذا رغبت ويعصج اللحم بالطريقة الاتية :

١ - خذى كمية اللحم المراد تعصيجها وتفرم بمفرمة اللحم .

٢ - خذى مقدار مناسب من البصل ويفرم : ثم يحمر فى السمن حتى يصفر لونه فيضاف اليه اللحم المفروم والملح والفلفل والبهار ويحرك على النار الهادئة حتى يتم تحمير البصل وينضج اللحم ويجف تماما من مائه : لان وجود أى ماء داخل اللحم يعمل على فساد حفظه .

٣ - يرفع من على النار وعندما يهدأ يصب فى برطمان زجاجى كبير ويحكم الغطاء ويحفظ فى الثلاجة أو فى مكان بارد ويؤخذ منه عند اللزوم الكمية اللازمة لعمل الصنف المطلوب .

لسجق

طريقة ناجحة أيضا من الطرق المنزلية لحفظ اللحوم .

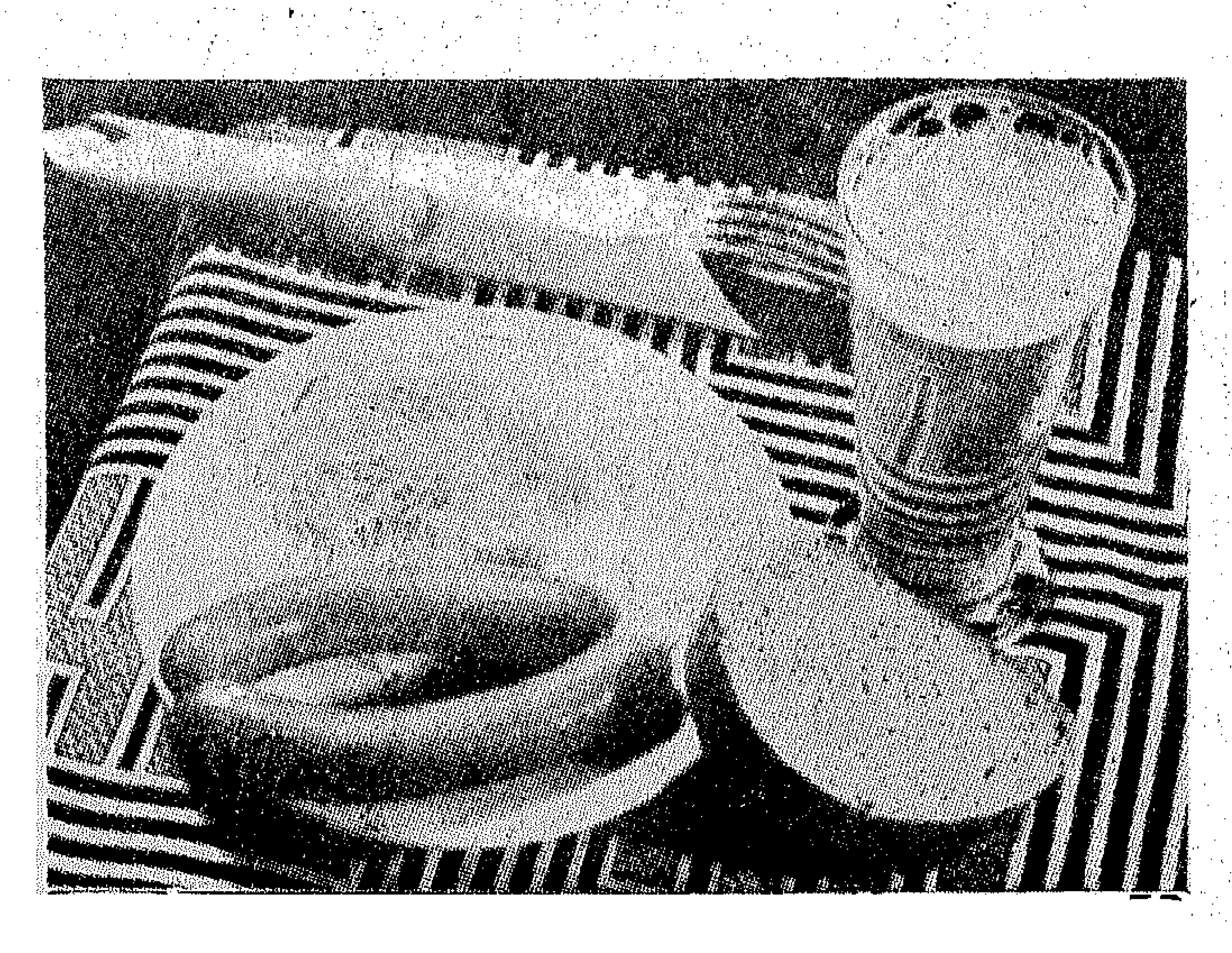
الطريقة :

١ - خذى مقدار اللحم المراد حفظه ويشترط أن يكون خاليا من أى دهن أو عظم ثم افرميه ناعما جدا بمفرمة اللحم الضيقة واذا اردت زيادة نعومته فيمكنك دقه قليلا فى الهاون ثم اضيفى اليه توابل مكونه من فلفل وبهار وقرفة وجوزة الطيب وخذيها بنسبة ملعقة حلو متوسط لكل رطل من اللحم . ثم اضيفى الملح اللازم لتتبيله كالمعتاد ويعجن اللحم بهذه التوابل : مع ملاحظة ان تكون جميع الاوانى خالية من الماء .

٢ - اغسلى الامعاء جيدا كما سبق فى عمل الممبار . وفى هذه المرة اتركيها معلقة على الحبل فوق الحوض حتى يتصفى منها جميع الماء ثم تجفف بفوطة نظيفة وتأكدى من تمام جفاف الامعاء حتى لا تفسد اللحم .

٣ - احشى الامعاء باللحم المفروم المتبل السابق مع استعمال القمع أو الماكينة الخاصة بحشو السجق وتشترى من محلات الادوات المنزلية . ولاحظى أثناء الحشو عدم ترك أى فراغ به هواء حتى لا تفسد ، ثم اربطى طرفى الامعاء بالخيط أو بواسطة ترك فراغ بدون حشو بين كل مسافة وأخرى ويلوى هذا الفراغ على بعضه لتحديد طول كل قطعة .

٤ - علقى السجق فى مكان بارد طلق الهواء ويغطى بشاشة نظيفة واتركيه لعدة أيام حتى يجف تماما .



٥ ـ عند الاستعمال اقطعى القطع المطلوبة فى الاماكن الفاصلة بين كل جزء واخر ثم ضعى السجق فى قليل جدا من الماء المغلى على النار الهادئة ويترك بها حتى يتشرب الماء. ثم ينشل ويحمر فى السمن ·

٦ ـ عند التقديم يرص السجق المحمر فى طبق صينى مسطح ويرص حوله البطاطس المحمر أو يغرف فوق طبقة من البطاطس البيوريه أو يقدم حوله الخضر السوتيـــه ويقدم كطبق كامل من اللحم :

اللحم الجاف المحمر

المقـــادير :

مقدار اللحم المطلوب تجفيفه ويشترط خلوه من العظم ، ملح ، وفلفل ، بهار ، كمية كبيرة من السمن ·

الطريقـــة :

١ ـ يخلى اللحم تماما من العظم وقطعيه الى قطع كبيرة مناسبة كالتى تستعمل فى طهى الخضر المكمورة ·

٢ ـ ضعى كمية السمن فى الحلة ومعها قطع اللحم والملح والفلفل والتوابل ولاحظى أن يكون الملح زائدا نوعا عن المعتاد ثم ارفعى الجميع فوق النار الهـــادئة مع التقليب المستمر من آن لاخر حتى يتم تحمير اللحم وتجف وتتأكدى من خلوها من الماء تماما ·

٣ ـ ارفعيها من على النار وعندما تهـــدأ صبيها فى برطمانات جافة واحكمى الغطاء مع ملاحظة أن تكون كمية السمن كافية لتغطية اللحم · ثم احفظى البرطمانات فى الثلاجة أو فى مكان بارد متجدد الهواء وعند الاستعمال خذى بالملعقة ما يكفى من قطع اللحم لطهى نوع الخضار الموجود عندك ·

٤ ـ استعملى هذا اللحم فى عمل الخضر المكمورة والدمعة

ديل الخروف

وهو ما يعرف « بلية الخروف » ويمكنك أن تستخرجى منها كمية كبيرة من السمن تنفعك فى طهى الخضر والمتخلف منها فى عمل المحاشى وتعد بالطريقة الاتية :

١ ـ اغسلى ذيل الخروف جيدا ويجفف بفوطة نظيفـة ثم يفرم فى مكنة فرم اللحم ذات العيون الواسعة ·

٢ ـ ضعى الدهن المفروم فى حلة كبيرة ورشى عليه قليل من الملح وارفعيه فوق النار الهادئة ويترك مع تقليبه من آن لاخر حتى يتحلل وينزل منه جميع السمن ويصفر لون قطع الدهن المتخلفة ·

٣ ـ ارفعيه من على النار ويصفى بمصفاة سلك ويحفظ فى برطمانات جافة ويحكم الغطاء لحين استعماله فى أوجه الطهى المختلفة ·

٤ ـ قطع الدهن المتخلفة احفظيها أيضا فى برطمان مستقل واحكمى الغطاء واستعمليها فى عمل المحاشى أو المسقعة ·

فاذا اتبعت هذه النصائح تكونى قد انتفعت بلحم خروف العيد الى أقصى حد ممكن ·

طعامك فى أغسطس



الاربعاء ٣ أغسطس

كوسة مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خيـار ، فاكهة



الخميس ٤

بامية مكمورة ، و دقية ، كفتة اللحم ، أرز مفلفل، سلطة خضار ، فاكهة



الجمعة ٥

طبق محـــاشي منوع ، دمعة ، سلطة خضـار ، فاكهة ·



السبت ٦

فاصوليا خضراء مكمورة أرز مفلفل ، سلطة خضار فاكهة ·



الاحد ٧

فاصوليا جافـــة مكمورة بدون لحم ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهـة



الاثنين ٨

مسقعة باذنجان بـــدون لحم ، مكرونه اسباجتى، سلطة زبادى ، فاكهة ·



الثلاثاء ٩

صينية بطاطس باللحـــم فى الفرن، سلطة خضار، فاكهة



الاربعاء ١٠

باميا ويكة ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة ·



الخميس ١١

ترلى ، مكرونة ، ســـلطة خضار ، فاكهة



الجمعة ١٢

لحم بالدمعة ، ملوخية ، أرز مفلفل ، مخلـــل ، فاكهة ·



السبت ١٣

لوبيا خضراء مـــكمورة ، أرز مفلفل ، سلطـــة طحينة ، فاكهة



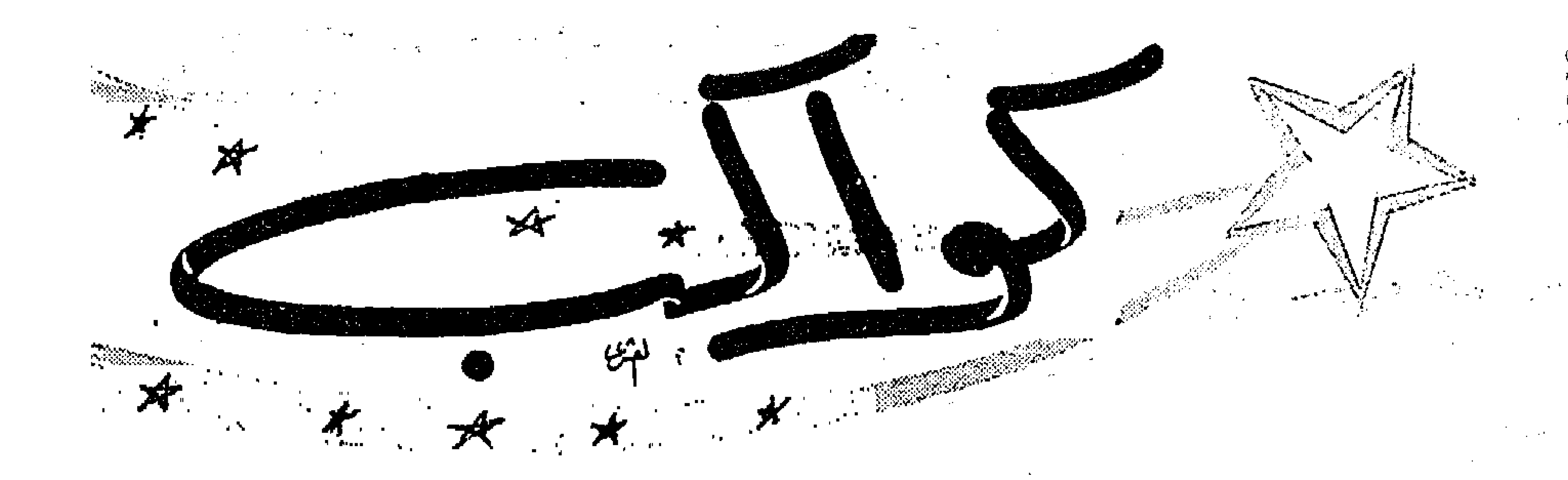
الاحد ١٤

محشـــو ورق عنب ، سلطة زبادى ، بطاطس مكمـــورة ، فاكهة ·



الاثنين ١٥

باذنجان مقلى ، باذنجان بصلصة الخل والثوم ، ســـلطة لبن زبادى ، فاكهة ·



هذا باب جديد تقدمه بنت النيل لقارئاتها تلبية لرغبتهن لقد أصبحت السينما ضرورة من ضرورات الحياة . فلابد اذن أن ننشر فى كل شهر جانبا من أخبار كواكب السينما وقد وقع اختيارنا فى هذا العدد على عدد من ممثلات هوليوود الفاتنات .

اليزابث تيلور

أخبار سينمائية

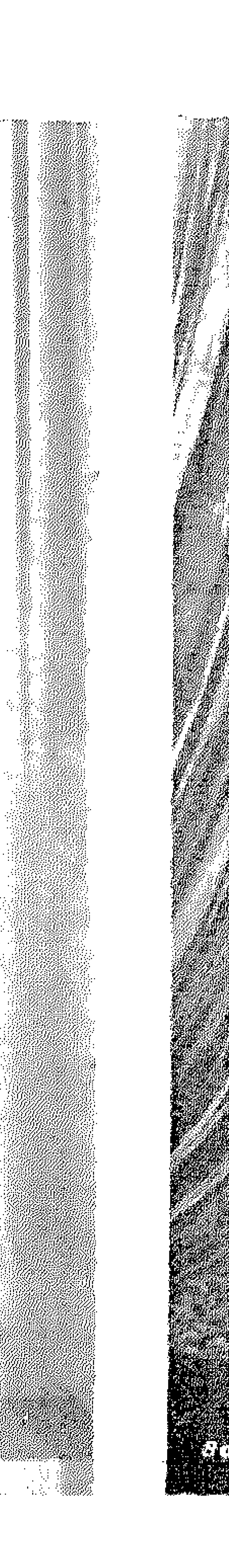
◆ نظمت مجلة سينموند الفرنسية مسابقة لاختيار (مس سينموند) . وقد فاز باللقب (كلودى يتى)، ويبلغ طول الملكة الجديدة ١٧٢ سم ومحيط خصرها ٥١ سم ومحيط صدرها ٩٢ سم . وتعمل كلودى مانكان منذ ستة أشهر ، كما مثلت دورا صغيرا فى أحد الأفلام الفرنسيه مع الممثلة الفرنسية المعروفه مارتين كارول . وتهوى كلودى السباحة وكرة السلة والرقص وتفضل من الممثلين الأمريكيين برت لانكستر ، وتعشق الاسفار وتعطف على الحيوانات . وتربى فى منزلها كلبا وقطعة وسلحفاة وضيفدعا .

وقد سألها أحد الصحفيين عن السبب الذى دعاها الى الدخول فى هذه المسابقة فأجابت (دخلتها عملا بنصيحة والدتى) .

◆ يستعد شارل بواييه للسفر الى فرنسا لاخذ بعض الافلام القصيرة .

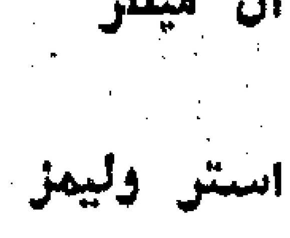
◆ يهتم الممثل الامريكى المعروف كلارك جيبل بمؤسسة للاطفال الفقراء .

◆ أما بنج كروسبى فقد اشترك فى احياء حفلة خيرية لصالح احدى المؤسسات دون أن يتقاضى مليما واحدا





آن بليث



آن ميللر

استر وليمز



• احتلت اليزابث تيلور كوكب مترو جولدوين ماير الصف الاول بين ممثلات السينما فى هوليوود · وسوف تشترك فى الموسم القادم فى عدة أفلام سينمائية ·

• تعتبر آن بليث أكثر ممثلات السينما شبها بميرل أوبرن التى حضرت أخيرا الى مصر ·

• تقول آن ميلر الراقصة والممثلة السينمائية ان شرب الماء فى الصيف مسئول عن البدانة التى تعانيها السيدات فى الشرق· وأن قوامها الممشوق نتيجة للتمرينات الرياضية التى تؤديها يوميا بعد النهوض من النوم مباشرة ولعدم الاكثار من الاطعمة الدسمة ·

• لقد تغير وجه استر وليامز فى الدور الـــذى قامت به أخيرا فى فيلم « الارملة السوداء » وسر ذلك التسريحة الجديدة التى إبتكرها لها مخرج هذا الفيلم ·







◆ ظهرت عقبات فى اخـراج قصة «الضال» المقتبسـة من «التوراة» والتى ستصور بالالوان وتسـنـد البطولة فيها الى لانا تيرنر وتدور حوادث القصة اصلا فى دمشـق حوالى عام ١٥٠٠ قبل الميلاد وهو مكان لم يسبق ان ظهر على الشاشة

زميل الفلاح وأنيس القرية

ثم التفت الى مقاصير الحريم التي تغطيها أستار التنتلة وصاح لا تؤاخذونا يا ستات ، الصنعة تحكم ولما اشتدت مشاهد الغيرة على عطيل عبثت أصابعه فى شعر رأسه وانتزع خصلة منها فصرخت الجماهير فزعة وبكيت ألما وتحيرت أنا كيف يستطيع هذا الممثل أن ينتف خصله من شعوره ويؤدى فيها هذا الدور الهائل وعجز ادراكى عن اكتشاف السر وحاولت عند عودتى الى البيت أن أقلده وما أن جذبت شعرى من جلد رأسى حتى صرخت من الالم . ولم استطع الوصول الى مقدرة هذا الفنان العظيم ولا الى اكتشاف الحيلة الا بعد سنين فقد عرفت من بعد انه كان يلصق خصلة من الشعر المستعار ثم ينتزعها أمام النظارة وأظرف ما ظل فى فى مخيلتى أن القرداحى وهو يمثل دور عطيل وكانت الاضاءة فى ذلك العهد بالكلوبات حينما صعد عامل على المسرح خلال التمثيل وقال لعطيل عن اذنك يا عطيل لما أدى نفس للكلوبات ، وجلس عطيل وجعل يتسامر مع الجمهور حتى انتهى العامل من النفخ ورجع الفنان الى دوره . وهكذا كان التمثيل فى ذلك العصر

وهنا نذكر بالشكر والتقدير أولئك الرجال المشرفين للفن من الاوائل أمثال القرداحى وأبو خليل الابانى والشيخ احمد الشامى وجهودهم الجبارة لخلق الذوق الفنى فى مصر .. انهم أصحاب الفضل علينا جميعا رحم الله من مات منهم وأطال الله عمر من يعيش .

ذكريات ...!

للأستاذ يوسف وهبى

يسعدنى ان اترك همساتى فى هذا العدد ايضا لاخى الاكبر « يوسف وهبى » كى يستكمل بقية ذكرياته التى طرقها فى العدد الماضى .

القناع الاحمر

انتقلنا الى مصر وكان عمرى عشر سنوات عندما شاهدت لاول مرة فنان مصر الاكبر وخالق النهضة الكبرى وأبدع صوت أتحفته السماء للفنان المرحوم الشيخ سلامه حجازى فأنا أحنى الهامة أمام زعيم المسرح المصرى الاول .

سكنت فى منزل بحارة الهدارة وكان جارى الاخ الحبيب والمخرج الكبير محمد كريم ، وجدت فيه هواية مجنونة بالسينما ، وكنا نرتاد دور السينما معا وكنا نجمع الاعلانات وصور الممثلات الشهيرات أمثال فرنسيسكا برتين، وماريه ملياته ، وجرتيل رومين ، وكانت دار السينما المفضلة سينما ايديال والدخول فيها بالدرجة الثالثه بقرش صاغ للواحد وكونا مع أصدقاء الحارة فرقه للتمثيل ثم تعرفت بهاو هو المرحوم حسن الشريف وأعطانى دورا فى مسرحية للهواة مثلناها على مسرح دار التمثيل العربى وكان الدور الذى قمت به وأنا فى سن الحادية عشرة دور رجل فى سن السبعين فوجدت وأنا أمثل المسرحية بأن المرحوم والدى كان بين النظارة فقد وصلته تذكرة من الجمعية التى تقدم الحفلة والظريف فى الموضوع أن أبى فى اليوم التالى أثنى على ممثل دور العجوز وهو لا يعرف انه ولده وأراد شقيقى العزيز اسماعيل أن يتباهى بمقدرتى فاعترف لابى اننى ممثل الدور وكان نصيبى علقة سخنه .. ومضت الايام وازداد الفن فى تأصلا واشتريت آلات السينما وانتقلنا الى حى المنيرة وكنا نقيم كل يوم خميس حفلة لاولاد حى المنيرة الدخول مجانا لمشاهدة أفلام نقولا كوتر وجوب سنكر وفان توماس وذات يوم زار والدى صديقه المرحوم حشمت باشا وكان وزيرا للمعارف ومحمد زغلول بك وكان قاضيا وبينما هم جلوس فى السلاملك سمعوا هتافا وضجيجا فتساءل حشمت باشا ما هذا الضجيج؟ وقال سعد زغلول انتم فاتحين عندكم مسرح ؟ فقام والدى ومعه حسن شاكر وفاجئونا فى وش المنزل فهرولت الصبية وحوصرنا أنا ومحمد كريم والبقية معروفة ..

يوسف وهبى

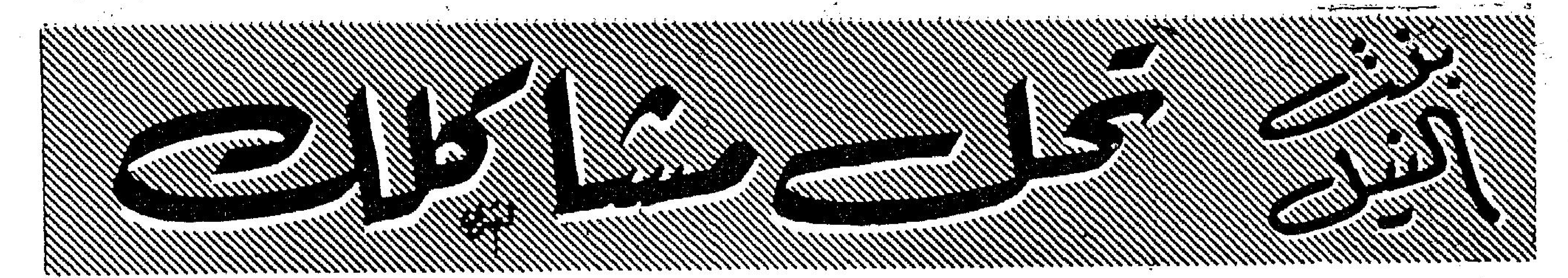


سوزان هيوارد

(نجمة فوكس)


آر سي إي
الماركة التي سبقت عصرها
في روعة التصميم والصناعة
والتي
فضلتها الملايين من ربات البيوت
في أمريكا .. والعالم أجمع ..
إنها بلا شك أروع ثلاجة تم صنعها في أكبر وأشهر مصانع في العالم لإنتاج اللوازم الكهربائية وهي مصانع آر سي إي
وها نحن نقدم لك المميزات العظيمة التي تنفرد بها ثلاجة آر سي إي فلا تندهش وتعال إلى معارضنا لكي تتحقق بنفسك


شاهدوها بمعارضنا
٥١ شارع الجمهورية
وأطلبوها من متعهدينا في أنحاء الجمهورية
الوكلاء الوحيدون للجمهورية المصرية
شركة الجابري
ابراهيم وحنين مبارك الجابري
القاهرة : ٥١ شارع الجمهورية ت ٧٥٣٧٩/٤١١٥٩/٥٠٤١٨/٥٨٩٩١
الاسكندرية : ١٥ شارع سيزوستريس ت ٢٧٦٨١
الورش ، القاهرة : ٤٥ شارع نجيب الريحاني . الاسكندرية : ٤ شارع بيج
RCA
من ٤½ قدم إلى ١٧ قدم
موديلات ومقاسات مختلفة



أختان .. ورجل واحد

أنا فتاة فى الخامسة والعشرين .. وهبنى الله نعمة الجمال والخلق والثقافة العالية .. لى أخت تكبرنى بأربعة أعوام محدودة الثقافة والجمال لنا قريب يوزباشى فى الجيش لاحظت أنه يميل الى فى حين ان أختى تهتم به وتحلم بالزواج منه ... وقد حدث ان التقيت بضابط بوليس أثناء تحقيقه فى حادث سرقة بمنزلنا فأعجب بى وسعى لمفاتحتى برغبته فى الزواج منى .. وكان ان صارحت أختى بذلك ولكنها أصبحت تستغل هذا السر الصغير الذى أطلعتها عليه فى تهديدى بالفضيحة عند أبى لو أنا قبلت الزواج من قريبنا ضابط الجيش الذى ينتظر أن يطلب اتمام زواجى منه خلال عطلة عيد الاضحى كما اننى أخشى معارضة أسرتى أيضا فى تزويجى قبل أختى لانها الاكبر وأنا الاصغر .

وهكذا .. أصبحت أجد نفسى محاصرة بالمتاعب .. والعقبات التى تحول بينى وبين الرجل الذى اختارنى وأحببته وأنا بعد فتاة يتيمة الام .. لا أجد من يدافع عن سعادتى ومستقبلى .. لقد لجأت اليك ألتمس معونتك

خطاب الشهر

ليست هذه مجرد رسالة أخطها اليك .. بل هى دمعة حائرة من تلك الدموع الكثيرة الدامية التى تسكبها ضحايا هذا المجتمع الذى درج على مخالفة الاقدار فى حربها الظالمة للمرأة ..

وقصة علمى ترجع الى سبع سنوات خلت يوم أسلمنى أبى الى زوج قاس مستهتر وأنا بعد لم أتجاوز الخامسة عشرة .. حتى اذا جاءت النهاية المحتومة وحل يوم طلاقى لم أكن قد تجاوزت الربيع التاسع عشر من حياتى التعسة . ومع ذلك فقد عدت الى بيت أبى وفى يدى طفلتان .. وفى صدرى قلب محطم ومضت بى أعوام ثلاثة بعد ذلك كادت جراحى فيها أن تندمل .. حتى ظهر فى أفقى رجل آخر .. شاب جامعى نبيل . أهلته أخلاقه العالية وتفانيه فى رعاية شئون أسرتى لان يحتل مكانة الابن البار فى قلب والدى المحرومين من الابن .. كان يلمس تعاستى ويعطف على شبابى المظلوم ومستقبلى المظلم .. وأحبنى حبا عظيما صادقا جعله يتعجل فى طلب الزواج منى ورغم انه لم يستكمل دراسته بعد .. وهنا عاد القدر يعلن حربه الظالمة ضدى .. فقد انقلب عطف أسرتى وأسرته نحوى الى نوع قاس من البغض والمحاربة .

فأمى واخواتى البنات يرون فى زواجى منه اعتداء على ما كان يراودهن من أمل فى تزويجه من احدى اخواتى .. وأسرته ثائرة مستنكرة زواج فتاها الشاب الذى « لم يدخل دنيا » من امرأة سبق لها الزواج .. وهى أم لطفلتين ..

لقد نسى الجميع اننى كنت ضحية زواج غير متكافىء واننى أصغر منه سنا .. لقد نسى الجميع أن لى حقا فى الحياة وفى السعادة التى حرمتها .. نسوا جميعا الا هو وأبى .. فقد وقفا الى جانبى فى اصرار .. ولكن امى مازالت تسعى لضم أبى الى الجانب المعارض فى زواجى منتهزة فرصة عجز خطيبى عن تقديم ما سبق ان وعد به من شبكة ورغم اننى علمت أنه اضطر الى معاونة أسرته بالمبلغ الذى كان يعده لشراء شبكتى .. رغم علمى بذلك الا اننى لا أستطيع اقناع أسرتى الثائرة أنه يناضل فى رجولته من أجلى .. وأنا عاجزة عن معاونته ... وأخشى أن أكون قد ظلمته معى كما يريد من حولى أن يصورونى .. لقد ذقت مرارة الظلم ولا أريد أن أكون ظالمة ... ولمن ... للانسان الذى أحبه .. فما هو حكمك ؟ ؟

مظلومة

بنت النيل : حكمى هو أنك عشت حياتك مظلومة .. وليس هذا حكمى ، بل انه حكم السماء التى ترى دموع المظلومين وتحس ما فيها من الم وتعاسة وقد كان احرى بامك التى دفعتك وانت طفلة الى حياة زوجية شاقة، كان احرى بها ان تحاول اصلاح غلطتها بمعاونتك على الحصول على السعادة التى فاتتك ... ان والدك رجل عاقل ولا شك لانه ادرك خطورة موقف شابة مثلك تحس ان شبابها قد ظلم .. وأنا أضم صوتى الى صوته وأرى أن الحب هو الشىء الوحيد الذى يمكن أن ينسيك جراحك .. وينقذ روحك من ثورة جامحة قد تعصف بصبرك وتنحرف بمستقبلك .. اننى أخص أمك بهذه الكلمة .... فأقول لها ان عليها ان تفهم كأم أن فتاتها التى جربت الزواج وظلمت فيه .. تكون أكثر احتياجا الى رعاية الام لمستقبلها وتأمين حياتها وحماية شبابها . انها أكثر احتياجا لذلك كله من اخواتها اللواتى لم يخضن بعد تجربة الزواج وبالتالى لم يستشعرن قسوة الحرمان العاطفى ..

وأما نصيحتى اليك .. فهى أن تحاولى التأكد من نوع عاطفة هذا الشاب نحوك ، فاذا وثقت انها اكثر من العطف فعليك أن تذللى كل ما يحول بينكما من عقبات فهو جدير بحبك وتقديرك .

زوجي فعاد وقرر ان ننتقل أنا وهو للاقامة في بيت والده ٠٠ وبعد انتقالنا اليه ظهر ان الامر لا يعدو نوعا من الانتقام حيث سارعت أخت زوجي بترك منزل والدها مع الخادمة التى كانت تتولى معها رعاية شئون الاسرة ٠٠ وذلك ليرغموني على القيام بخدمة أسرة زوجي وحرمان اخواتي اليتامى مني ٠ لقد زاد حقدي على هذه الاسرة التى لم يكفها التسبب في موت أمي فراحت تصب انتقامها على رأس اخواتي الصغار ٠ ويزيد ألمي ان زوجي يخشى الانتقال من بيت أبيه خشية غضبه عليه ٠ فهل أكون ظالمة حقا لو أصررت على طلب العودة الى السكنى في بيت أسرتي ؟

قارئة بالقاهرة

بنت النيل : لقد أخطأت في البداية حينما قبلت أن تتزوجي ابن عمك رغم «أنف» أسرته على حد تعبيرك ٠ فالزواج علاقة أساسها السلام ، والارتباط لا يجوز ان يقوم على المعارك والاحقاد خاصة وأنتما أبناء عمومة ٠٠

هل للبحار ٠٠ أمان ؟

خطبت لشاب سيتخرج في العام المقبل ليكون بحارا ٠٠ وتربطني به عاطفة حب بدأت بيننا أثناء مجاورته لسكننا ٠٠ لقد قبلت فكرة الزواج به ولكن أمي تحاول اقناعي بفشل زواجي منه لو حدث لانها تعتقد ان البحار غير مضمون اخلاصه لزوجته بحكم ترحاله الدائم ولكني أعرف أن أمي تعارض زواجي منه لحساب قريب لها يحبني ويريد الزواج مني عندما يتم تخرجه هو أيضا في العام المقبل ليصبح مهندسا ٠٠ انني أصارحك بأن قلبي يميل للبحار ٠٠ بينما لا أستشعر أي عاطفة نحو قريبي ٠٠ فهل أغامر وأتمسك بالزواج من هذا البحار الذي تؤكد أمي أنه ليس له أمان ؟ ٠٠

ع٠ع٠ بالقاهرة

بنت النيل : أريد أن تفهمي أن نجاح أي زواج أو فشله أمر لا يمكن التكهن به قبل الزواج ٠٠ فكثيرا ما ينجح زواج كان مقدرا له الفشل بينما يفشل آخر كان نجاحه يكاد يكون مؤكدا ٠٠

مطلوب ٠٠ ضابط

كنت قد كتبت اليك بمشكلتي وكان لردك عليها بعدد أكتوبر الماضي تحت عنوان « زواج بالمراسلة » كان لردك أثره الفعال في اخراج صديقي من صمته حيث تقدم الى أسرتي عقب ظهور عدد بنت النيل مباشرة وانعقدت الصداقة بينه وبين أخوتي وانتظرت أن يعلن رغبته في زواجي ولكن حدث أن جاءه أمر بالنقل الى بلد بعيد أرسل لنا منه عدة رسائل كان آخرها وعده بالحضور في عيد الفطر ٠٠ ولكن العيد جاء ومضى والايام توالت دون أن يحضر ٠٠٠ وقد بلغ من ثقتي فيه ان رفضت كل من تقدم لخطبتي من أجله ٠٠ انه ضابط ٠٠ وأنا شديدة الاعجاب بأصحاب هذه المهنة لما أتخيله فيهم من شجاعة وبسالة وهذا يزيد من يأسي ٠ فحتى لو تخلى هو عني ٠٠ فلن أقبل زوجا آخر لا يكون ضابطا فماذا يكون مصيري لو لم أوفق الى طلبي ؟

قارئة حائرة

بنت النيل : أنا أعرف ان [illegible]

بين الروح ٠٠ والجسد

أنا سيدة في الثلاثين ٠٠ سبق لي الزواج لمدة لم تتجاوز العام الواحد ٠٠٠٠ تعرفت برجل في الاربعين وتوثقت بيننا صداقة قوية بريئة ٠٠ انه ذو مركز محترم وثروة ملحوظة ٠٠ سبق له الزواج مرات كانت كلها فاشلة ٠٠ كم كنت سعيدة وأنا أستمع له وهو يطلب مني الزواج ٠٠ وبينما أنا منشغلة باعداد عش الزواج ٠٠ فوجئت بنصيحة عم لي كان طبيبه في وقت من الاوقات برفض هذا الزواج بحجة ان خطيبي مريض بمرض يحول بينه وبين ممارسته واجباته الزوجية ٠ ثم توالت الاشاعات حول هذا الموضوع ولكنها جميعا لم تزدني الا تمسكا به وبالوقوف الى جانبه مهما كانت الظروف ٠٠ فهل ترين ان موقفي منه في المستقبل سيكون طبيعيا أي هل سأستطيع المضي في تضحيتي الى النهاية ؟

س ٠ بالزمالك

بنت النيل : انه موضوع



الجريمة الغامضة

(٢) ترجمة الاستاذ محمد خزبك

– ٥ –

التفت دكتور هارتول في هياج ناحية ناتالي ريس ولكن سام مورين لم يمهله وأمسكه من عنقه بيده اليسرى بينما أخذت يده تفتش ملابس هارتول حتى أخرج المسدس ثم قال :

– سأعلمك حيلة تعلمتها حديثا

وأخرج سام رصاصات المسدس والقي بها في سلة المهملات ، بينما وقفت ناتالي لصق الحائط والخوف والفزع يظهران جليا على ملامحها .

– دع عنقي .. ان كل ما اطلبه هو معلومات .. أين زوجتي وهل كانت مخطوفة حقيقة ؟

– ألم تقرأ القصة في الصحف؟

– ولكني أريد القصة الحقيقية

والتفت سام الى سكرتيرته وقال :

– اذهبي أنت ونفذي التعليمات

ولكن ناتالي لم تتحرك ونظرت في حذر الى هارتول فقال سام مدركا ما تعنيه :

العصابة المال مني أنا ..؟ ان هذه القصة لا يقبلها عقل أبدا ..

– أما أين كانت فهذا ما تحدثت عنه الصحف باسهاب ولكن هل تملك عشرة الاف دولار ؟

– لا ....

– لذلك طلبت العصابة المبلغ من دوريس بندر .. وقد استطاعت هي تدبيره ولا أدري كيف ؟

..

– ان دوريس بندر صديقة مستر كارل ثورن وقد طلبت من زوجتي القيام ببعض اعمال السكرتارية له . ولما كانت أعمالي لا تدر كثيرا من الربح فقد وافقت على أن تعمل لتكسب بعض المال . ومنذ ذلك الوقت بدأت الخلافات بيني وبين زوجتي .. وكل ذلك بسبب هذه المرأة التي لا ضمير لها .. وبما أنك صديق لكارل ثورن فيمكنك أن ...

– أنا لم أر مستر ثورن مرة في حياتي يا دكتور .. ولا تعنيني كل هذه القصة التي رويتها ولا ما ترويه بعد ذلك ويمكنك أن تنصرف الان .

– ولكن بالله لماذا اختاروك أنت بالذات لدفع الفدية ..

– لقد أخبرتك أن الامر كله بالصحف وأن رجال البوليس الاتحادي قد سألوني بما فيه الكفاية واني لم أنم شيئا طوال ليلة أمس فاذهب الان والا أصبحت مجنونا مثلك ..

ونهض سام من مقعده والشرر يتطاير من عينيه وهو يصر بأسنانه وأخذ يقترب من دكتور هارتول الذي نهض أيضا وأخرج مسدسه وصوبه نحو سام ..

– ولكنه غير محشو يا دكتور .. هل نسيت ؟

وأمسكه سام من عنقه ثم جذبه الى الباب جذبة قوية كادت توقعه على الارض وسحبه طوال الممر حتى أوصله الى الباب الخارجي ودفعه بقوة الى الطريق .

– لا ... ولكني سأذهب الى شارع وشنطن رقم ٤٣٩٠ عند دوريس بندر فقد تلقي ضوءا على الامر . وهذه المعلومات لك أنت شخصيا ..

– ولكن ألا تظن أنك تتعمق في الموضوع قليلا قليلا ..

– على العكس لقد ابتدأت أجده مسليا .. هيا الى العمل .. يا فتاة .

– ٦ –

كانت دوريس بندر هي التي فتحت الباب واستقبلت سام مورين بابتسامة مرحبة وعندما سألها عن صديقها ويكس غاضت الابتسامة من شفتيها وهي تقول :

– انه ليس صديقي يا مستر مورين ، انه مجرد معرفة فقط وقد تطوع لخدمتي ..

–ولكن أين ان .؟

– انها بالداخل .. وتعالى صوت دوريس بندر مناديا ... ان .. ان .. ثم التفتت الى مورين قائلة :

– ولكن لماذا تحشر نفسك في الموضوع يا مستر مورين ؟

– ألست الذي دفع الفدية ثم ألست ذلك الرجل الذي استقفله صديقك ريكس ... انني الان أحاول البحث عن العصابة التي خطفت ان ..

– ولكن لماذا وما شأنك ثم انك لن تستطيع القبض عليهم

ودخلت ان هارتول في هذه اللحظة وهي في أبهى زينة فحيت مورين وشكرته على انقاذها فأخبرها مورين بما كان من زوجها وذهابه اليه في مكتبه فقالت ان لدوريس

– يجب أن نحسن التصرف مع زوجي والا ساءت العاقبة ..

وصمتت ان فجأة ونظرت من فوق كتف مورين فنظر مورين خلفه ليجد رجلا طويل القامة صلب العود ينظر نظرات قاسية.. وسيطر السكون لحظة ثم وقفت

لماذا لم تعرفيني يا دوريس بأن هناك فدية مطلوبة من أجل ان ٠

ـ لقد أخبرتك قبل ونكن ولكنه تصرف بغباء ٠٠

ـ ولكن من أين حصلت على المال ؟

ـ أرجوك دع هذه المسألة ٠٠

ـ ولكن من أين حصلت على المال ؟

ـ دفعه صديق لان ٠٠

ونظر ثورن تجاه موريس دوريس الى القول بأنه ليس مورين

وقال ثورن لمورين ٠٠ اعذرنى فانى أعرف دوريس منذ مدة طويلة ٠

والتفت ثورن تجاه ان وقال ولكن هذه المسألة بأجمعها تبدو لى غريبة ولا أدرى كيف ٠٠ هل قبض البوليس على العصابة ؟

وخفضت ان هارتول من صوتها وهى تقول ٠٠ يؤسفنى اننى لم أكن ذات معلومات قيمة للبوليس ٠

وقال ثورن بحدة ٠٠ ولكن هل كان هناك حادث خطف حقيقة ؟

وأومأت ان هارتول برأسها ٠٠ نعم ٠ ودق جرس التليفون فى تلك اللحظة طالبا كارل ثورن الذى قام اليه من فوره بينما وقفت دوريس بندر بجانب سام مورين وهى تناشده فى صوت خافت ٠٠٠

ـ أرجوك انصرف الان ألا ترى انه فى حالة غيرة شديدة

وضحك مورين وهو يلتقط قبعته وينصرف بينما كان كارل ثورن لا زال يحادث التليفون ٠٠

كان سام مورين يجلس مستندا على مقعده بينما جلست تجاهه ناتالى ريس تروى له ما فعلته فى مهمتها التى أرسلها فيها وتخبره بأن سائق التاكسى قد تذكر فورا آن هارتول وقال لها أنها ركبت معه بالامس من الشارع السادس عند ما قابل هرست ٠ وقال سام فى عجب ٠٠

ـ بالامس ٠٠؟ فردت ناتالى بالايجاب وأكملت حديثها قائلة : ان السائق أوصل آن الى شارع بيير رقم ٣٤ حيث كان هناك قارب بخارى فى انتظارها ٠ أما كيف أعطاها البطاقة فقد قال السائق انه ظنها عملا طيبا فأعطاها لها حتى تركب معه اذا أرادت الخروج ٠٠

وأتمت ناتالى حديثها ٠٠

ـ وقد بحثت عن أسماء ملاك البيوت فى تلك الجهة وأظن ا من بينها اسما سيثير اهتمامك ٠٠ بيتر دكسون ان كارل ثورن وبيتر ديكسون عدوان سياسيان ، وقد كانت تقوم ببعض فى عمال السكرتارية لكارل ثورن ٠٠ والله يعلم ما الذى كانت تفعله فى تلك الجهة أمس ٠٠

وقال سام بعد تفكير قصير :

ـ ان أحسن ما نفعله هو أن نسبق البوليس ونحاول استدراج بيتر ديكسون لنعرف مدى علاقته بالموضوع وبان هارتول ، ما رأيك لو ذهبنا بوصفنا صحفيين ومن يعرف ماذا سيحدث وما الذى

وتعالى فى هذه اللحظة صوت طرقات مزعجة على الباب ومعها صوت نيل دنكن ففتح سام الباب

ـ انى ات للعب ولكن العمل يا سام ٠٠ ويجب أن تأخذ حذرك منذ الان فان البوليس الاتحادى يراقب حركاتك ٠٠٠ ألم تكن بالامس عند دوريس بندر كما كان كارل ثورن وقد وضعتك دوريس فى مركز صديقان المفضل ٠٠ أليس كذلك ٠٠

ـ شىء من هذا القبيل ؟ ٠٠٠٠ ولكن ما الخطأ فى كل ذلك ؟

ـ لكل موضوع زوايا مختلفة يا سام ٠٠ على أى حال سأنتظر بعض المكالمات التليفونية فى مكتبك هنا ٠٠

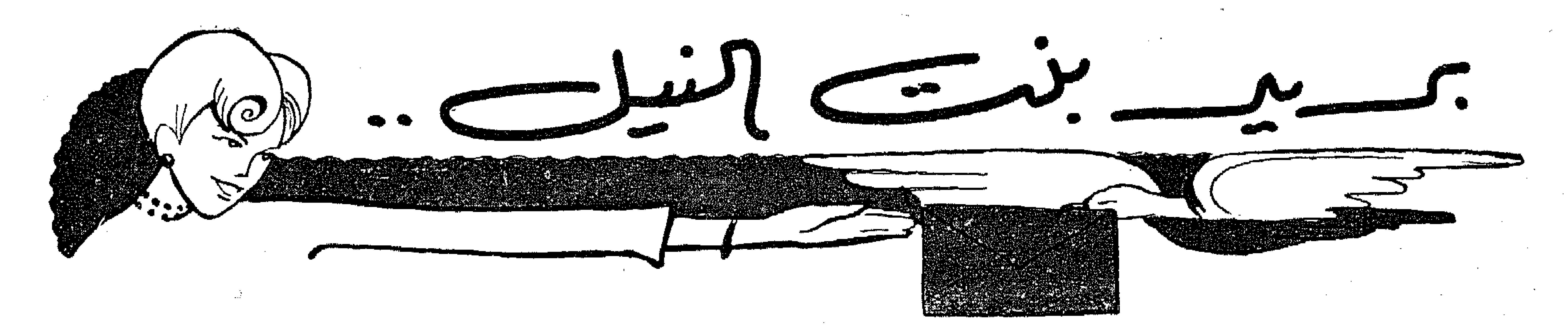
ـ ولكنى رجل أعمال ولدى عمل فى الخارج و٠٠

ـ اذا كانت مس ريس تستطيع القيام بأعمالك فيمكنها هى الخروج أما أنت فستبقى حتى تاتينى هذه المكالمات ٠٠٠ انك سبب كل هذه المضايقات يا سام لانك تصر على حشر نفسك فى هذه الجريمة٠

وخرجت ناتالى بعد أن تبادلت نظرات ذات مغزى مع سام مورين أما سام فقد أخرج زجاجة من البراندى ومعها أوراق اللعب استعدادا لانتظار طويل ٠

(تبع)





بريد الاطباء

يجيب على هذا الباب الدكتور ابراهيم عازر .

قارئة بسيدى بشر

لا داعى لاخذ اطفالك عند الزيارة والعدوى تأتى من البصاق فلا داعى للتحية بالايدى أو اقتراب الفم من وجه المريض . واذا حصل اللمس بالايدى فتغسل بعد ذلك بالماء والصابون .

انيسة محمد الامبابى

يجب تحليل البول ربما يكون فيه زلال أو صديد وفيدينا بعد التحليل .

فايز محمد مصطفى بالاسكندرية

هذا مرض من معدتك اذ بها نقص يود . استعملى أقراص سولفاتريد قرص ثلاث مرات يوميا مع تجنب الحوادق والصلصات والبيض والسمك أثناء استعمال هذه الاقراص .

الحائرة ب . ر بالظاهر

لا نوافق على الاسراف فى استعمال المنومات أو حتى استعمالها وحالتك هذه تحتاج الى فحص عام عند طبيب باطنى .

انسة ع . ف :

هذا مرض معدتك اذ بها نقص فى حامض الكلوريدريك الموجود عادة بها فاذهبى للطبيب أو خذى اسيدال ببسين حبة قبل كل اكل .

حائرة . ف . كا بشبرا

استعملى كورسيه (حزام بطن) لتخسيس بطنك أو استعملى كل صباح ملعقتين صغيرتين ملح انجليزى فى نصف كوب ماء ساخن قبل الفطار لمدة عشرة ايام كل شهر وكلى كل شىء ما عدا الدهنيات والحوادق .

الحزينة اقبال

لم تذكرى لنا عمرك عند الزواج . حالتك تستدعى فحص زوجك وفحصك عند اخصائى تناسليات . وراجعى فى صفحتنا الطبية بعدد يونيه سنة ١٩٥٥ عن عدم الحمل ولا تحزنى لان مسألتك لها حل .

عايدة لبنان :

لم أفهم معنى الجناجل والسحاوات فأرجو توضيح سؤالك ومبدئيا خذى اقراص ديكالتس أبوت قرص قبل الاكل ٣ مرات يوميا .

قارئة س . م . ش :

البثور مرتبطة بالدورة الشهرية فاعرضى نفسك على اخصائى نساء لعلاجك .

مشتركة من دمشق

العلاج بخلاصة الغدد مع شراب الهيموجلوبين ومزيج الفيتامينات والمعادن هو انفع لك . ولكن لا بد من اشراف الطبيب على علاجك بخلاصة الغدد . والحرق يزول بالعلاج الجراحى عند جراح خاص بعمليات التجميل .

مشتركة بكوم حمادة

امسحى الجبهة بقطعة مبللة بالكحول الابيض ولا تستعملى كريمات أبدا لان الدعك بالكريم ينقل عدوى الحبوب من منطقة الى أخرى . والشيب لا يعدى .

نبيلة توفيق بالمنيا

استعملى مقويات مثل Decalets Abbott قرص ٣ مرات يوميا و Histogénol ثلاث ملاعق كبيرة فى اليوم بعد الاكل .

آنسة سلوى . ط . بالجيزة

استعملى حبوب ٣ مرات يومى حبة فى كل مرة وحقن Euphoryl فى الوريد ومرهم Sacnel للوجه وامتنعى عن أكل البيض والحوادق واللبن والدهنيات والطماطم المطبوخة .

قارئة بنت النيل . م . ك . و بمصر

حالة قلبك مرتبطة بحالة الكلى . فافحصى البول واعرفى هل فيه زلال أم لا . والزلال مضر بالجنين وللامساك . استعملى زيت برافين والحمام لا يضر الجنين فقط لا تسرفى فى الاستحمام والمشى الكثير فى الشهور الاولى غير مستحب وأحسن الاغذية للحامل . الخضراوات والفواكه والقليل من اللحوم .

آمال :

استعملى مع المراهم وحقن Euphoryl فى الوريد علبة واحدة . وخذى حقن Cahion ثلاثة اسابيع فى الوريد يوميا .

بريد الجمال

ا . ط . ع - القاهرة :

ننصح باستعمال بودرة لازالة الشعر - أما فى حالة الشعور بالالم او وجود التهابات بالجلد فننصح باستعمال كريم مزيل للشعر حيث يوضع على الاماكن المراد ازالة الشعر منها ويدلك من ٥ - ١٥ دقيقة

انسة ظهيرة ل . حلب :

كريم Astringent للمسام
كريم Peansing) لتنظيف البشرة
كريم Bleachime لتبييض البشرة

ص . ع . ع شبرا :

كريم بليتشنج لازالة السمار ويستعمل مرتين أو ثلاثة فى الاسبوع

س . ح . ع :

كريم بليتشنج لازالة السمنة الزائدة فى الرقبة والوجه وخلافه Astringent للمسام فى البشرة الدهنية

أ . ع :

لوسيون سبوت بروف لحب الشباب ويستعمل بعد تنظيف البشرة جيدا بكريم منظف . يوضع زيت العضلات Muscle Oil على رأس الدمل لمدة دقيقة واحدة ثم يمسح مع الضغط قليلا لازالة ما بداخل الدمل ثم يمسح الجزء المعالج بلسيون سبوت بروف ثم بكريم استرنجنت

يستحسن استعمال ماكياج خفيف والوان فاتحة فى فصل الصيف - بليتشنج كريم مفيد فى ازالة سمرة البدن ويستعمل قبل النوم أو أثناء وجودك بالمنزل مرتين فى الاسبوع لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة .

استشيرى حلاق

ستقوم بالرد عليها بالبريد الخاص



مديحة . م . ١٠ . بالاسكندرية

مربى الجزر الاصفر سبق نشرها لعدة مرات : وهى تعمل بنفس طريقة مربى الجزر الاحمر

خذى لكل اقة جزر ٣/٤ اقة سكر وكوب ونصف ماء . وملعقة كبيرة من عصير الليمون . ثم اغسلى الجزر ويكحت ثم افرميه بمفرمة اللحم ذات العيون الواسعة وضعى الجزر مع السكر فى طبقات متبادلة ثم أضيفى الماء ويترك لمدة ساعتين ثم ارفعيه على نار هادئة حتى يذوب السكر ثم ارفعى النار ويترك حتى يعقد السكر وقرب مرحلة النضج اضيفى عصير الليمون ويترك حتى يتم عقد السكر فى الدرجة المطلوبة . ثم تعبأ ساخنة فى البرطمانات ويحكم الغطاء واحفظيها فى مكان رطب نوعا .

ليلى ب . ل

قد أعدت لك نشر عمل الكولنيات والعطور فى عدد سبتمبر فى صفحة بنت النيل فى شئون منزلك فارجعى اليها :

عواطف . ن .

فى عدد سبتمبر القادم انشاء الله نشرت لك طريقة عمل الكولنيا فى باب بنت النيل فى شئون منزلك فارجعى اليها .

مشتركة . زينب بالسويس

انفضى السجادة جيدا بوضعها الفارندة واضربيها بالمنفضة او

الفراندة واضربيها بالمنفضة أو ضعيها فوق بلاط الحجرة ووجهها لاسفل ثم خبطى عليها بغطاء حلة كبيرة فتنزل منها الاتربة على الارض وهذه الطريقة افضل بكثير من الطريقة الاولى . ثم اكنسى التراب المتساقط على الارض من تحت السجادة : ثم افرديها ورشى عليها قطع صغيرة من ورق الجرائد مبلل بالماء معصور جيدا او تفل شاى مستعمل مندى قليلا واكنسيها بالمكنسة كالمعتاد : تنظف تماما ويزهو لونها .

حرم اليوزباشى عبد العزيز واصف بشبين الكوم

يمكن عمل الشال الذى ترغبينه من قماش الشرسكين ولا لزوم لتطريزه مع عمل فرنجات من طرف القماش أو شراء هذه الفرنجات جاهزة . كما يمكنك زخرفته ببعض تنسيلات كما لو كنت ستشتغلى أجور مع ترك التنسيلات بدون شغل : أما عن السوتيان الذى يصغر الصدر . فهو سوتيان ماركة « برما لفت بدون حمالة »

بريد عام

قارئة . سوهة بمحرم بك

لقد ارسلت سؤالك لطبيب بنت النيل وفى انتظار الرد سينشر لك

آنسة س٠١٠ص٠ بالسنبلاوين

مدارس برلتس وفاكس ومدرسة أوبير بالقاهرة ويمكنك الالتحاق باحداها .

م٠ك٠ر بالاسكندرية

طبعا ننصحك بالمدارس المصرية الخاصة او النموذجية نفيها تتحقق رغبتك . .

فريدة بالسنبلاوين

اتصلى بمدرسة بونباستور . شارع شبرا بالقاهرة واسأليها عن كل رغباتك فى هذا الموضوع

حسين محمود يوسف بنجع حمادى

نحن نأسف لعدم امكاننا تحقيق رغبتك لانه من الصعب جدا ايجاد عمل بمثل هذا المؤهل الضعيف الذى تحمله شقيقتكم بجانب ضعف نظرها .

نبيلة عبد الرازق - ببلقاس

جسمك لا يزال قابلا للنمو والطول وسن الاثنى عشر عاما ليست هى السن التى تقلقين فيها من قصر قامتك . واستمرى فى ممارسة الالعاب الرياضية وغذى نفسك بالبيض واللبن والفيتامينات

مفيدة بالمندرة

اكتبى لوزارة الشئون الاجتماعية فى شأن هذا الموضوع

الرئيس سوكارنو يزور . . .

(بقية ص ١٣)

وغرف النوم ، ومقاعد الحدائق ، والمطابخ . وكان الرئيس يعلق على كل منها باللغة الانجليزية قائلا : هذا شىء رائع .

مصنع الكابلات

وبعد أن تناول فخامته ومرافقوه المرطبات مضى الموكب الرسمى الى مصنع شركة الكابلات الكهربائية المصريه المجاور لمصانع الدلتا وفى صحبته السيد هنرى رباط رئيس مجلس الادارة

وقد طاف الرئيس بأقسام المصنع فشاهد كيف يتم صنع الاسلاك الكهربائية والكابلات المعدة لنقل التيارات المرتفعة . . ثم شاهد الآلات العجيبة التى تقوم بكساء الاسلاك بالمواد العازلة من المطاط أو القطن أو البلاستيك .

تاريخ هذا المصنع

وقد استمع الرئيس الى موجز لتاريخ هذا المصنع الذى يعتبر أول مصنع من نوعه فى الشرق وقد كان لتشجيع رجال الثورة أكبر الأثر فى انشائه ، ليتولى محليا صناعة جميع أنواع الاسلاك والكابلات الكهربائية والتليفونية طبقا للمواصفات الدولية وذلك للاستغناء بانتاجه عن الاستيراد من الخارج .. وهو ما كان يكلف الدولة سنويا أكثر من ثلاثة ملايين من الجنيهات بالعملات الاجنبية .

وعلم فخامة الرئيس أن رأس مال الشركة الذى يبلغ مائة ألف جنيه سوف يزاد فى القريب العاجل الى ٣٥٠ ألفا من الجنيهات .

وقد تمت مبانى المرحلة الاولى منذ ستة أشهر وهى :

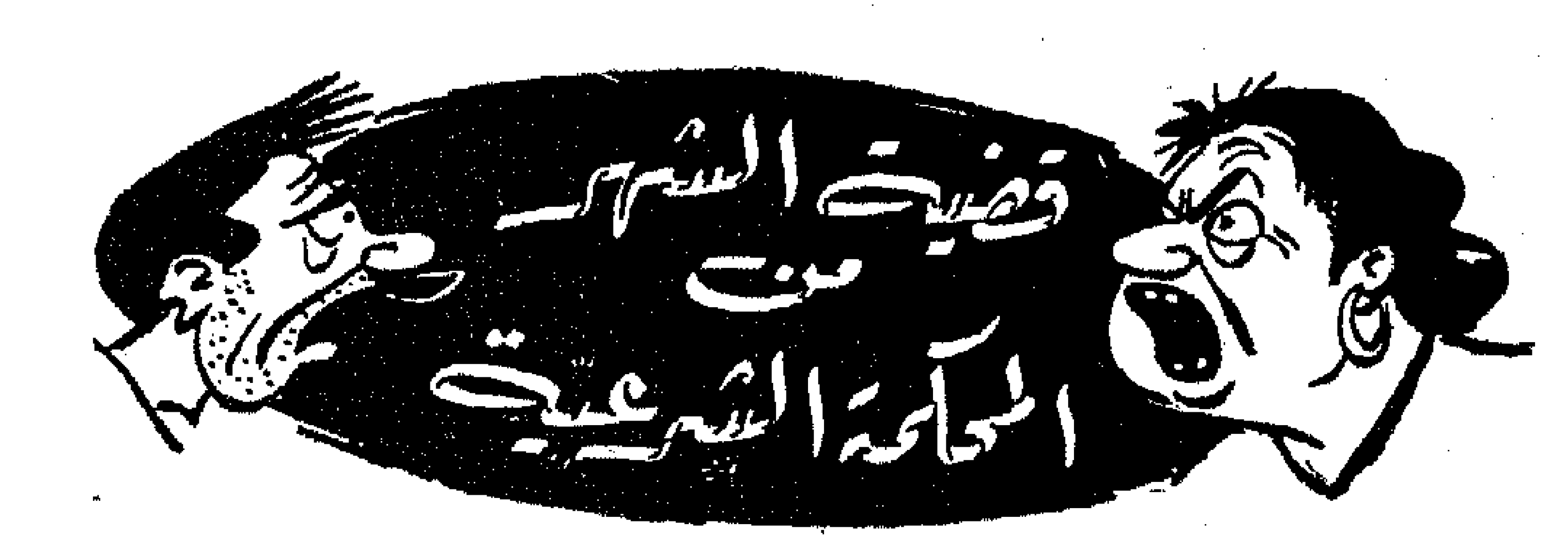
- عنبر السحب والتخمير والتغطية بالقصدير
- عنبر الكابلات والعزل بالمطاط والبلاستيك والقطن

هذا بخلاف مبانى الادارة ومساكن المهندسين .

ولسوف يتم خلال العام الحالى اقامة عنبر الكابلات المسلحة وعنبر الاسلاك والكابلات التليفونية ومعمل للتحليل واختبار المواد الخام ثم المعمل الخاص باختبار المنتجات .

وبعد تناول المرطبات عاد الضيف العظيم بموكبه الرسمى الى قصر القبة مودعا من عمال شركتى الدلتا للصلب والكابلات بالهتاف والتصفيق .

وكان الضيف العظيم قد كتب فى دفتر الزيارات بعد أن سجل اسمه : انى سعيد بزيارة هذه المصانع العظيمة .



بنت النيل
فى المحكمة الشرعية
ساعة واحدة
تسقط قضية طاعة

حكمت محكمة مصر الشرعية هذا الاسبوع بشطب قضية طاعة كيدية لاستيفاء أساس الدعوى لطلاق الزوجة وانتهاء عدة المطلقة وزواجها من اخر . وتتضمن هذه القضية قصة عجيبة طريفة .

الزوج رجل بدأ حياته بالاستقامة عاملا فى مصنع بأجر لا يكاد يسد رمقه ، ولما قامت الحرب العالمية الاخيرة وانفتحت أبواب الرزق المشروع وغير المشروع للجميع ترك عمله واستعان بالمبلغ الصغير الذى صرف اليه كمكافأة عن مدة خدمته فى فتح « كانتين » بأحد معسكرات الجيش البريطاني .. ونجح وبدأ يتذوق الاطعمة التى كان يشتهيها من خلف زجاج المطاعم ويغشى دور اللهو التى كان يقنع بالوقوف بأبوابها يستمع الى الموسيقى الصاخبة والضحكات العالية ويشاهد فى اشتهاء المحروم الاجسام المشوقة والوجوه المتوردة الباسمة وهى تمر به عابرة كما تمر بالحيوانات الشاردة الضالة التى تعمر بها الطرقات .

واتسعت أعماله فافتتح ثلاثة محلات أخرى . وأتخم من مناعم الدنيا وملاذها فتاقت نفسه الى الزواج وبحث الى أن اهتدى الى فتاة آية فى الفتنة والجمال والعفة تعيش مع أمها فى مسكن متواضع وتتعاون معها فى كسب قوتهما من حياكة ملابس السيدات بعد أن مات عائلهما دون أن يخلف لهما ثروة أو معاشا .

وتمت الصفقه ونقلت « السلعة » الى منزل الزوج « التاجر » . ولم يكن الزواج موفقا كأى زواج مادى لا أساس له من حب أو عاطفة . ولم ينقطع الشقاق بين الزوجين وخصوصا لعدم انجابهما أطفالا ، وأخذ الزوج ينظر الى زوجته المسكينة كجزء من أثاث بيته ومتاعه ليس الا .

ولم يلبث أن فاجأها يوما بالتزوج من زوجة جديدة . ولم تمض بضعة أشهر حتى فاجأها بالتزوج أيضا من زوجة ثالثة .. وأنجبت له الزوجتان ما شاء من الاولاد .. فأهمل الزوجة الاولى تماما وانفرد بالزوجتين الجديدتين ، ثم لم يلبث أن طلق الزوجة الاولى ..

واذ كانت المسكينة فى العدة ، وصل الى علمه أنها تعرفت بطبيب شاب وأنها على وشك الزواج منه ، فثار وكأنما عز عليه أن تستقر هذا الاستقرار الجميل فى حياتها بعد أن شردها وتركها بعد موت أمها بلا عائل أو نصير ، وعول على الانتقام ، فرفع دعوى طاعة مغفلا انه طلقها ، وعلم انها تتردد على الطبيب فى عيادته وهى نفس الوقت مسكنه ، وعرف الاوقات التى تذهب فيها الى هناك ، فذهب الى البوليس وطلب اتخاذ الاجراءات لضبط مطلقته مع الطبيب فى حالة الزنا التى نص عليها القانون حيث أن عدتها لم تنقض بعد .

وكانت الساعة قد قاربت العاشرة مساء عندما انتهى الرجل من بلاغه . وبادر ضابط البوليس الى ارسال بعض المخبرين الى عيادة الطبيب للتحرى ، فعادوا اليه يخبرونه أن السيدة جاءت فى المساء وخرجت مع الطبيب للعشاء ثم دخلا احدى دور السينما وهكذا قال التمورجى .

وأعد الضابط كمينا بعيادة الطبيب فى انتظار عودته مع السيدة . وعادا حوالى الساعة الثانية صباحا وانتظر الضابط حتى دخلا العيادة واطمأنا ، فطرق الباب ففتحه له الطبيب وأفهمه بمأموريته فاذا به يقدم له عقد زواجه من مطلقة التاجر من ساعة واحدة فقط .

وتبين أن عدة طلاق الزوجة قد انتهت عند منتصف الليل تماما وهما فى السينما ، وأنهما خرجا من السينما الى المأذون ...

عقوق الابناء

نشرت الصحف قصة ، بل مأساة ، هذا الشاب الذى رفع ضد أبيه جنحة مباشرة طالبا حبسه ومطالبته بتعويض أدبى ، لانه ضربه ، وبصق فى وجهه ..

قرأت هذا النبأ ، ووقفت عنده طويلا ، لانه يبرز لنا مشكلة اجتماعية خطيرة ، ويضع أيدينا على جرح يستلزم العلاج الحاسم السريع ...

وعقوق الابناء لابائهم وولاة أمورهم مظهر من مظاهر أخطاء التربية عندنا، فنحن اما أن ندلل الابناء تدليلا يمتد من سن الطفولة الى مرحلة الشباب، واما ان نقسو فى تربيتهم قسوة يفقدون معها شخصياتهم ، ولو أننا نهجنا فى التربية نهجا معتدلا ، لاستطعنا أن نخلق من هذا الطفل الابن الصالح ، فلا نسرف فى تدليله ولا نبالغ فى القسوة عليه، فللتدليل مرحلة ينبغى ألا يتجاوزها ، وللتوجيه مرحلة ينبغى ألا يسبقها ، وما لا يحققه اللين تحققه الشدة ، وما لا تحققه الشدة يحققه اللين ، ولعل خير أساليب التربية هذا الاسلوب العربى الذى يتضمن هذه الوصية : « لاعب ابنك سبعا ، وأدبه سبعا ، وصاحبه سبعا ، ثم اترك له الحبل على الغارب » .

وبعد .. انها مشكلة من المشاكل التربوية ، التى ينبغى أن نوليها جانبا كبيرا من عنايتنا ، واهتمامنا ..

عيسى متولى

المرأة فى شهر

(بقية ص ٩)

٤٠ ثوبا

غادرت القاهرة خــلال الشهر الماضى عقيلة الاستاذ نديم دمشقية وزير لبنـان المفوض فى مصر بعد أن قضت فى وادى النيل ما يقرب من ثلاث سنوات ونصـف .. ورأت الجالية اللبنانيـه فى هذه المناسبة أن تعبر عـن شعورها نحو المسافريـــن فأهدت لهما مائتى جنيـــه مصرى ورجتهما أن يبتاعـا بها ما يشاءان فاختارت عقيلة الوزير آنيتين فاخرتين كان المحل الذى يعرضهما قــد اشتراهمـــــا من مزادات القصور الملكية السابقة .. واحدى هاتين الانيتين هدية الملك جورج الخامس الى الملك فؤاد .

وقبل مغادرة مـــــدام دمشقية لمصر أوصت بتفصيل أربعين ثوبا وهذا دليل على أن فن التفصـيل فى مصر لا يقل عنـــه فى أوروبا . ومن المعروف أن السيدة ليلى ابراهيم قرينة الاســـتاذ أنيس سراج الدين مـــن صديقات عقيلة الوزيـــر الحميمات .

افـراح

احتفل المجتمع فى الشهر الماضى بعقد قران الانســـة كوكى علوى على السيد عادل بدراوى وهو ابن الاستـاذ حسن بدراوى . وقد أقيم الحفل فى دار والـــــدة العروس السيدة قرينـــة الاستاذ محمود السـيوفى والدار عبارة عن شـــقة فسيحة وجميلة جـــدا فى احدى العمـــارات الكبيرة المشرفة على النيل بالجيزة ، وزفت العروسين الفنـــانة هدى شمس الديـن ونثرت والدتا العروسين القطـــع الفضية احتفاء بهذه المناسبة السعيدة . ورقص المدعوون والمدعوات على أنغام الموسيقى والجاز حتى الساعة الواحدة صباحا .

فرح المليونير

وتم فى شهر يوليه أيضا عقد قران الانسة جـويس رياض المعروفة جـــدا فى مجتمع نادى الجزيـــرة الرياضى وابنـــة الدكتور رياض جرجس بابن المليونير اميل عدس . وعقد الزواج المدنى فى القنصـــلية البريطانية صباحا . وأقيم للاصدقاء فى المساء حفلـة كوكتيل فى حديقة فيــلا المليونير ، وكان على جانبى الممرات باقات الزهور المهداة وزينت أرجـاء المنزل من الداخل والخارج بالانوار ، واختلف المهنئـــون الى بوفيهين كبيرين حويا ما لذ وطـــاب من المـــأكولات والمشروبات . وتعتبر هـذه الحفلة أكثر حفلات الموسم أناقة . وكانت السيدات يرتدين أجمل التواليتات أما العروس فقد كانت تلبس ثوبا قصيرا أبيض مـــن الدانتـل وتحلت بالبروش الماسى والقرطين الجميلين التى أهداها لها والدها .



فى يوم ١٤ يوليو الماضى احتفل آل عمرو وآل فودة بزفاف الانسة دعد كريمة المرحوم محمود محمد عمرو الى السيد المهندس على الطوبجى نجل السيد محمد على الطوبجى وقد سافر العروسان الى زوريخ بسويسرا فنهنئهمـــا

ملكة جمال العـــالم

تربعت على عرش الجمال هذا العام الفتاة السويدية الشقراء هيليفى روبين وذلك فى المباراة التى أقيمت فى أواخر شهر يوليو فى لونج بيتش بكاليفورنيا .

موسم الصيف

. ينتهز المجتمع الذى ما زال بالقاهرة رغم حـرارة الصيف فرصة حلول عيـد الاضحى المبارك لينتقل الى الاسكندرية وشواطئهـــا الجميلة وقد قرر عدد كبير قضـــاء بقية الصيف على شـــاطىء العجمى ومرسى مطروح بعيدا عن ضوضـاء المدينة وجلبتها وحيث تكون زرقة البحر غاية فى الروعة والجمال .



الشوربة دى طعمها لذيذ جدا .. انت لازم اشتريتها جاهزة

بلوفر باكمام جابونيز

(بقية المنشور فى ص ٦٧)

السطر السابع : استعملى الصوف الرمادى الغامق : اشتغليه ع ٠

السطر الثامن : استعملى الصوف الرمادى الغامق : ١٢ ع ــ « ٢ ع معا ــ ٦ ع » ٣٥ مرة ــ ٢ ع معا ــ ١١ع «٢٦٩ غرزة» ٠

السطران التاسع والعاشر : استعملى الصوف الرمادى الغامق : ١ ع ــ اشتغلى م الى اخر غرزة ــ ١ ع ٠

السطور ١١ ــ ١٧ : كالسطور ١ ــ ٧

السطر الثامن عشر : ١١ « ٢ ع معا ــ ٥ ع » ٣٥ مرة ــ ٢ ع معا ــ ١١ ع ــ « ٢٣٣ غرزة » ٠

السطران ١٩ و ٢٠ : كالسطرين ٩ و ١٠

السطور ٢١ــ٢٧ : كالسطور ١ ــ ٧

السطر الثامن والعشرين : ١٨ ع ــ «٢ ع معا ــ ٣ ع» ٣٩ مرة ــ ٢ ع معا ــ ١٨ ع « ١٩٣ غرزة » ٠

السطران ٢٩ و ٣٠ : كالسطرين ٩ و ١٠

السطور ٣١ ــ ٣٧ : كالسطور ١ ــ ٧

السطر الثامن والثلاثون : ١٠ع ــ «٢ ع معا ــ ٣ ع » ٣٥ مرة ــ ٢ ع معا ــ ٦ ع ــ « ١٥٧ غرزة »٠

السطران ٣٩ و ٤٠ : كالسطرين ٩ و ١٠

السطور ٤١ ــ ٤٧ : كالسطور ١ ــ ٧

السطر الثامن والاربعون : ١٠ع ــ « ٢ع معا ــ ٣ ع» ٢٧ مرة ــ ٢ ع معا ــ ١٠ ع « ١٢٩ غرزة »

السطران ٤٩ و ٥٠ : كالسطرين ٩ و ١٠

السطور ٥١ ــ ٥٧ : كالسطور ١ ــ ٧

السطر الثامن والسبعون : ٦ع « ٢ع معا ــ ٧ع » ١٣ مرة ــ ٢ع معا ــ ٤ ع ــ « ١١٥ غرزة »

السطران ٥٩ و ٦٠ : كالسطرين ٩ و ١٠

استعملى الصوف الرمادى الغامق وكسمى امام الرقبة واشتغلى بندة الرقبة كالاتى :

السطر الاول : ٢ ع ــ « ١ ع ــ ١ م » ٣٧ مرة ــ ١ ع ــ دورى ٠

السطر الثانى : « ١ م ــ ١ ع » ٢٢ مرة ــ ١م ــ دورى

السطر الثالث : « ١ ع ــ ١ م » ٢٧ مرة ــ ١ ع ــ دورى

السطر الرابع : « ١م ــ ١ع » ٣٢ مرة ــ ١م ــ دورى

السطر الخامس : « ١ع ــ ١م » ٣٧ مرة ــ ١ع ــ دورى

السطر السادس : « ١م ــ ١ع » ٤٢ مرة ــ ١م ــ دورى

السطر السابع : « ١ع ــ ١م » ٤٧ مرة ــ ١ع ــ دورى

السطر الثامن : × ١م ــ ١ع ــ كررى من × الى اخر غرزة ــ ١ع

السطر التاسع : ١ع ــ × ١م ــ ١ع ــ كررى من × للاخر

السطر العاشر : ٢ ع ــ × ١ م ــ ١ ع ــ كررى من × لاخر غرزة ــ ١ ع

اشتغلى السطرين ٩ و ١٠ مرتين اخريين ٠ وغيرى الى الابرتين نمرة ١٣ واستمرى فى شغل مضلع لعشرة سطور اخرى ٠ اقفلى بالمضلع

بندات الاكمام

استعملى الاربع الابر نمرة ١١ والصوف الرمادى الغامق وبوجه الشغل ابدئى ١١٧ غرزة

السطر الاول : اشتغليه ع

السطر الثانى : اشتغليه م

السطر الثالث : اشتغليه م

السطور ٤ ــ ١٠ : اشتغليه كما اشتغلت السطور ١ ــ ٧ فى امام البلوفر

السطر ١١ : اشتغليه ع

السطر ١٢ : اشغليه م

اقفلى قفلا رخوا بالعدل

التركيب

دبسى الشغل من الخلف واكويه بمكواة ساخنة وخرقة مبللة دون ان تمسى الجزء المضلع ٠

خيطى الجوانب وبندات الاكمام واثنى سطر من بندة كل كم والفقيه يظهر الشغل ٠

ركبى السوستة فى فتحة الظهر ٠٠ واكوى جميع الخياطات ٠

ورشة خفر فنديان

الكادحات فى الريف

(بقية ص ٢١)

ومحمد فى المدرسة الابتدائية ٠٠ وزينب معها فى البيت لانها طفلة صغيرة ! ٠

صورة رابعة ٠٠

أما جمعة فهو اعرابى نزح من الصحراء ــ من الفيوم ــ واستقر بمديرية الجيزة فى كوخ من الاكواخ المتناثرة وسط الحقول ٠٠

وتزوج من اعرابية مثله، أنجب منها بنات وأبناء كثيرين ٠

الجميع يتعاونون ٠٠

الوالد يزرع فدانا برسيما ، يبيعه فى القاهرة والجيزة ، والام والابناء ، والبنات أيضا يقضون نهارهم يجمعون الحطب والعشب من الحقول ٠٠ أما الحطب فيطبخون على ناره ٠٠ وأما العشب فلغذاء الجاموسة والجمل، لان برسيم الارض حرام على الحيوانين والغرض من زراعته هو بيعه فى سوق المدينة ٠

ثم ٠٠ ثم ارتكب جمعة جريمة ، جريمه دفعه الى ارتكابها قسوة العمل، وكثرة مطالب الحياة ٠٠

وجاء حكم القضاء بسجنه لعدة سنوات، لم يقض منها شيئا حتى الآن فقد طعن فى الحكم!! ورغم ذلك لم يتغير حال أسرة جمعة الا تغيرا طفيفا ٠٠ حلت الام مكان زوجها فى حقل البرسيم وفى شوارع القاهرة والجيزة لتبيعه٠ أما الابناء فسيظلون على حالهم يجمعون الحطب والعشب حتى يكبروا ! ٠٠

على أن هناك حادثا سعيدا وقع لهذه الاسرة هو ان الجاموسة التى يمتلكونها وضعت عجلا صغيرا ٠٠ باعته الام بعد ان كبر قليلا وهى تنتظر الآن بالمبلغ الذى آتاها من هذا الطريق لتواجه به الدهر اذا ما تمخض عن حدث جديد ٠٠ ولتدفع منه نفقات قضية زوجها جمعة ٠٠ ولتوفى بالنذر اذا جاء الطعن فى الحكم ببراءة زوجها ٠٠ فهى تؤكد أنه برىء ٠٠

الرحمة الوحيدة ٠٠

وبعد ٠٠ فتلك صور من كفاح القرويات من أجل العيش الشريف ٠ وهى صور حية ، ولكنها تنطوى على كثير من الالم ٠٠

وهى صور جديرة بالتقدير والاحترام لانها لاخواتنا يعملن ليلا ونهارا من أجل الحياة ٠٠ فهلا رحمتهن الحياة ! ان الرحمة الوحيدة التى يمكن القول بها قد أتت مع الثورة فى ٢٣ يوليو سنة ١٩٥٢ ٠٠

أتت مع الثورة لانها قضت على الاقطاع ، ونادت بالعدالة الاجتماعية وعملت على تحقيقها ٠٠

ولا ريب ان وجه الريف سيتغير بعد أعوام قصيرة على يد أبناء مصر وبناتها الكادحين المؤمنين وذلك بعد تنفيذ المشروعات الجليلة الخطيرة التى سيتمخض عنها مستقبل الايام ٠

« بنت النيل »

مطابع شركة الاعلانات الشرقية


مضمونة
٥
سنوات
ج
٥
شهريا
ما أعظم الفوائد التى يمكن الحصول عليها باقتناء ثلاجة ايديال الكهربائيـــة ! فهى تحفظ ماكــولاتك من التلـف والحشرات وتمكنك من الشراء بسعر الجملة فتوفر الوقت والجهد والمال . وهى تصنع لك ١٠٨ من مكعبات الثلج النقية النظيفة كما تصنع الجيلاتى بمصاريف لاتذكر . وهى أيضا تحفظ لك مايبقى من الطعام وتجعل الطيور واللحوم طرى والد
صنعت تحت اشراف خبراء شركة «بوش» وبترخيص منها
لم تعد الثلاجة الكهربائيـــة مـن أدوات الترف فان ثلاجـة ايديال الكهربائية المجهـزه بمحرك بوش الالمـانى المشهور تبـــاع بثمن منخفض وعلى أقساط شهرية لا تثقـل على أى جيب (٥ جنيهـات شهريا على ٢٤ قسطا ودفعة اولى ١٩ جنيهـــا او نقدا ١٢٥ جنيها) . ورغم ان سعتها ١/٢ ٧ قـدم مكعب فهى لا تستهلك اكثر من مصبـاح كهربائى عادى